ಬಡವರ ವೈದ್ಯ



ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರ, ಬೆಂಗಳೂರು: 53

ಎಪ್ಪತ್ತನೇ ಪ್ರಕಟನೆ:

ಬಡವರ ವೈದ್ಯ: ೧

ಡಾ|| ಎಂ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾವ್

ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರ
ಜಂಗಮಮೇಸ್ತ್ರಿ ಗಲ್ಲಿ, ಬಳೇಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು: 560 053

ಪ್ರಕಾಶಕ.
ಮ. ಗೋವಿಂದರಾವ್
ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರ
ಜಂಗಮಮೇಸ್ತ್ರಿ ಗಲ್ಲಿ, ಬಳೇಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು. 560 053
ದೂರವಾಣಿ: 77618

ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣ: ೧೯೬೩
ಎರಡನೇ ಮುದ್ರಣ: ೧೯೮೧

ಬೆಲೆ: 15—00

ಮುದ್ರಣ:
ಎಸ್. ಡಿ. ರಾಮಮೂರ್ತಿ
ಶ್ರೀ ಪವರ್ ಪ್ರೆಸ್
577, ಚಿಕ್ಕಪೇಟೆ
ಬೆಂಗಳೂರು: 560 053

ಈ ಮರುಮುದ್ರಣದ ಬಗ್ಗೆ

ನಾನು ಸುಮಾರು ಐದು ದಶಕಗಳ ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿದ್ದ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನದ ಕೃತಿಗಳು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಬೇಗ ಬೇಗ ಹಲವು ಆವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದುವು. ಕನ್ನಡ ವಾಚಕರು ಈ ವಿಷಯಕ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚಿದ್ದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ನಾನು ಧಾರವಾಡವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿಯೇ 'ಪ್ರಿಯಾರಾಧನ'ವನ್ನು ಬರೆದ ಮೇಲೆ, ಸುಮಾರು ಎರಡೂವರೆ ದಶಕಗಳ ವರೆಗೆ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಹಿಂದಿನ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾರಾಟವಾಗಿ ಮುಗಿದಾಗ ಅವುಗಳ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಕುರಿತು 'ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನ'ವೆಂಬ ಮೊದಲನೇ ಪುಸ್ತಕವು ನನ್ನಿಂದ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಕನ್ನಡ ಸಾಹಿತ್ಯ ಪರಿಷತ್ತಿನಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಅದರ ೨೦೦೦ ಪ್ರತಿಗಳು ಒಂದೆರಡೇ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಮಾರಾಟವಾಗಿ ಹೋಗಿ, ಆಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ೧೯೭೩ರಲ್ಲಿ ಬರೆದ 'ಬಡವರ ವೈದ್ಯ'ದ ಪ್ರಥಮಾವೃತ್ತಿಯು ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರದಿಂದ ಪ್ರಕಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅದು ಕೂಡ ಬಹು ಬೇಗನೆ ಪೂರ್ಣ ಮಾರಾಟವಾಗಿ ಹೋಯಿತು. ಹೀಗೆ ನನ್ನ ಹೊಸ ಹೊಸ ಸಾಹಿತ್ಯ ನಿರ್ಮಾಣಕ್ಕೆ ಕನ್ನಡ ಗ್ರಾಹಕರು ಬಹುವಾಗಿ ಮೆಚ್ಚಿಗೆ ತೋರಿದುದರಿಂದ ನನ್ನ ಶ್ರಮವು ಸಾರ್ಥಕವೆನಿಸಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ವಿಷಯಕ ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಲೋಕಹಿತಕಾರಕವಾದ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲು ಉತ್ಸಾಹವು ಚಿಮ್ಮಿ ಬಂದಿತು.

ಬಡವರ ವೈದ್ಯದ ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣದ ಪ್ರತಿಗಳು ಮುಗಿದ ಮೇಲೂ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬ ಬೇಡಿಕೆಗಳು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದವು. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಈ ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿಯು ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರದ ಸಾಹಸದಿಂದ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿ ಇದೀಗ ವಾಚಕರ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಪಠ್ಯಪುಸ್ತಕವಲ್ಲದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಇಷ್ಟು ಬೇಗ ಬೇಗ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣಗಳನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ವಿರಳ. ನನ್ನ ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆತುರವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದೇ ಈ ಯಶಸ್ಸಿಗೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಕರ್ನಾಟಕದ ಸಾಹಿತ್ಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಇದೊಂದು ಸುಚಿಹ್ನವೇ ಆಗಿದೆ.

ಇನ್ನು ಈ ಎರಡನೇ ಆವೃತ್ತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಇದು ಮೊದಲನೇ ಆವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡದೆ ಮುದ್ರಿತವಾಗಿದೆ. ಪ್ರಥಮ ಮುದ್ರಣವು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಓದಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ವಿಶ್ವಾಸಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿದ ನೂರಾರು ಜನರಿಂದ ನನಗೆ ಪತ್ರಗಳು ಬಂದಿವೆ. ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗಲು ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳು ತೀರ ಸರಳವೂ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೃತಿರೂಪಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ಅನುಕೂಲವೂ ಆಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಕೊಂಡುಕೊಂಡ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಆಪ್ತೇಷ್ಟರಿಗೆ ಕಾಣಿಕೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಮದುವೆ ಮುಂಜಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಕೊಟ್ಟು ಧನ್ಯತೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಅಂತಹ ನೂರಾರು ಜನರು ಈ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣವನ್ನು ಆತುರವಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವು ಈ ಪುನರ್ಮುದ್ರಣದ ಪ್ರತಿಗಳು ಬೇಗ ಮಾರಾಟವಾಗುವಂತೆ ಅನುಕೂಲ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಬಡವರ ವೈದ್ಯ'ದ ಎರಡನೆಯ ಭಾಗವು ಕೂಡ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಪ್ರಕಟನೆಗಾಗಿ ಸಾಹಿತ್ಯ ಭಂಡಾರದ ವಶಕ್ಕೆ ಇದೀಗ ಒಪ್ಪಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಎರಡನೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಂಗನಬಾವು, ಪ್ಲೇಗ್, ಮಧುಮೇಹ, ಚರ್ಮರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಧನುರ್ವಾತ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ, ಅಮ್ಲಪಿತ್ತ, ತಲೆಶೂಲೆ, ವಿಷಮ ಜ್ವರ, ವಿಷಜಂತುಗಳ ಕಚ್ಚುವಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಮಹತ್ವದ ರೋಗಗಳು ವಿವರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅದು ಕೂಡ ತುಂಬ ಉಪಯುಕ್ತವೂ ಜನಪ್ರಿಯವೂ ಆಗುವುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿದ್ದೇನೆ.

—ಮ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣ

ಪರಿವಿಡಿ

ಚಿತ್ರಗಳು

ಬಡವರ ವೈದ್ಯ: ೧

ಬಡವರ ವೈದ್ಯ

ಪೀಠಿಕೆ

ಹೆಸರು **ಬಡವರ ವೈದ್ಯ**ವಾದರೂ ಸಿರಿವಂತರಿಗೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೇ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವೆನು. ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುವ ಉಪಚಾರಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಕಡಿಮೆ. ಆದರೆ ಶ್ರಮ ಮಾತ್ರ ಕೊಂಚ ಹೆಚ್ಚು. ಅರೆಯುವ, ಕುಟ್ಟುವ, ಕಾಯಿಸುವ, ಕಟ್ಟುವ, ಉಪವಾಸ ಪಥ್ಯಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದುಡ್ಡು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೂ ಜಡ್ಡನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಟವುಳ್ಳ, ಬಡವರು ಮಾತ್ರ ಆ ತುಸು ಶ್ರಮದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಪಟ್ಟು ಮಾಡುವರು. ಬೊಕ್ಕಣದ ತುಂಬ ರೊಕ್ಕವುಳ್ಳವರು, ಕೈ ಕಾಲಿಗೆ ಕೆಲಸ ಕೊಡುವ ಆ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಲಾರರೆಂಬುದು ನಿಜ. ಅದ್ಯಾ-ಕಷ್ಟ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ವನವಾಸಪಡುವುದು? ಹತ್ತು ರೂಪಾಯಿ ಚಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲ ಚುಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುವವು ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಲ್ಲಿ ಈ **ಬಡವರ ವೈದ್ಯ**ವನ್ನು ಅವರು ಅಲಕ್ಷ್ಯ ಮಾಡಲೂ ಬಹುದು.

ಆದರೆ ನನ್ನ ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ವೈದ್ಯವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನು ಕಂಡು ಉಪಚರಿಸಿದ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಬಡವರ ವೈದ್ಯವೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೆಲುವನ್ನೂ ಕೀರ್ತಿಯನ್ನೂ ನನಗೆ ತಂದುಕೊಟ್ಟಿದೆ. ನಾನು ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷ, ಆಳವಾಗಿ, ಚುಚ್ಚುಮದ್ದುಗಳ ಅನುಭವವನ್ನೂ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ; ಸಾವಿರಕ್ಕೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ಅದು ಅಗತ್ಯವೆಂದು ನನಗೆ ಕಂಡುಬಂದಿಲ್ಲ. ಆ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಗೂ ಸಹ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದಲ್ಲ; ಅವನ ಆತುರಕ್ಕಾಗಿ ಅದನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಯಿತು. ಆದರೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ, ಆತುರ ಮತ್ತು ಅದ್ಭುತ ಗುಣದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದೂ ಹುಚ್ಚುಮದ್ದಾಯಿತೆಂದು ಬಾಯ್ಬಿಡುತ್ತ ಬಂದ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ದೇಹದ ಹೊರಗೆ

ತಲೆಯೆತ್ತಿದ ಬೇನೆಯು ಚುಚ್ಚುಗಳಿಂದ [ಇಂಜೆಕ್ಷನ್] ಒಳಗೆ ಒತ್ತಲ್ಪಟ್ಟು. ಆಳವಾದ ಹುತ್ತದಂತೆ ಬೆಳೆದು, ಅಸಾಧ್ಯವಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಿರುವ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು, ಕ್ರಿಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಬಡವರ ವೈದ್ಯವೇ ಹೊರತು ಶ್ರೇಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರೌಢರಿಯ ವೈದ್ಯವೇ ಹೌದೆಂದು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಹೇಳಬಲ್ಲೆ. ನಾನು ಸ್ಥಾಪಿಸಿ ಸ್ವಂತ ವೆಚ್ಚದಿಂದ ಬಹು ವರ್ಷ ನಡೆಸಿದ ಧಾರವಾಡ ಮತ್ತು ಸಂಕಿಗೆಯ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ, ಅತ್ಯಂತ ತೊಡಕಿನ ಮತ್ತು ಭೀಕರವಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಬಡವರ ವೈದ್ಯವನ್ನೇ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಎಷ್ಟೋ ಜಟಿಲವಾದ ರೋಗಗಳಿಗೂ ತೀರ ಸುಲಭವಾದ ವನಸ್ಪತಿಯ – ವನಮೂಲಿಕಾ – ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಗುರಿಯಿಟ್ಟುಕೊಂಡೇ ಆ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳನ್ನು ನಾನು ನಡೆಸಿದ್ದೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಳಿನ ಬಹುತರ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳೆಲ್ಲ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿವೆ. ಅದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ಬೇನೆಗಳ ಬೆಳೆಗೂ ಕಾರಣವೆಂಬ ತತ್ತ್ವವೂ ನನಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮನವರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಹೃದಯ, ಪಾಚಕಾಂಗ, ಫುಪ್ಫುಸ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯ, ಮತ್ತು ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ ಅನೈಸರ್ಗಿಕ ಭಾರವನ್ನು ಹಾಕಿಯೇ ನಮ್ಮ ಬಹುತರ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಸರ್ಗಜೀವನದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ನನ್ನ **ಬಡವರ ವೈದ್ಯ**ದಲ್ಲಿ ಹಟದಿಂದ ಸಮಾವೇಶ ಮಾಡುತ್ತ ಬಂದುದರಿಂದ, ರೂಪಾಯಿಯಲ್ಲಿ **ಎಂಟಾಣೆ**ಯಷ್ಟು ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವಾಗಿದೆ.

ನನ್ನ ಮಿತ್ರರ ಮತ್ತು ಸಾವಿರಾರು ವಾಚಕರ ಬೇಡಿಕೆಯ ಮೇರೆಗೆ, ನನ್ನ ೫೦ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಮುಚ್ಚುಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ಸ್ವಪರ ಹಿತೇಚ್ಛುಗಳು ಈ **ಬಡವರ ವೈದ್ಯ**ವನ್ನು ಸ್ವಪರ ಸೇವಾಸಾಧನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಜ್ವರ

ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಸಂಖ್ಯ ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವ ಸೌಮ್ಯ, ಕೆಲವು ಭೀಕರವಾಗಿರುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲು, ಬಂದಿರುವ ಜ್ವರವು ಸೌಮ್ಯವಾದುದೋ ಭೀಕರವಾದುದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊದಲೇ ಜ್ವರದ ಆಳವು ತಿಳಿದರೆ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಜ್ವರದ ಆಳವನ್ನಾಗಲಿ ಅದರ ನಿತ್ಯದ ಓಟವನ್ನಾಗಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಯಲು **'ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್'** ಎಂಬ ಜ್ವರಮಾಪಕ ಕಡ್ಡಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಥರ್ಮಾಮೀಟರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದು ಅದರ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಜ್ವರದ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು, ಅಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದು ತಪ್ಪುವುದು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮನೆಯವರಿಗೂ ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ದುಡ್ಡಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೀದಿಯವರು ಒಂತಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕೆಲವು ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಂಡು, ಸಹಕಾರತತ್ವದಿಂದ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಕ್ಕುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನಂತೆಯೇ ಬಸ್ತಿ [ಎನಿಮಾ], ಮಲಪಾತ್ರ [ಬೆಡ್‌ಪ್ಯಾನ್], ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲ [ಹಾಟ್ ವಾಟರ್ ಬ್ಯಾಗ್], ಸ್ತನ್ಯನಿವರ್ತಕ [ಬ್ರೆಸ್ಟ್ ಪಂಪ್], ಫಲರಸ ನಿವರ್ತಕ, ಬರ್ಫದ ಚೀಲ [ಐಸ್ ಬ್ಯಾಗ್] ಮುಂತಾದ, ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಯ ಸಲಕರಣೆಗಳನ್ನು ಸಹಕಾರತತ್ವದಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೀದಿಯವರೂ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುವುದರಿಂದ ಬಡವ ಬಲ್ಲದರಿಗೆಲ್ಲ ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭವಾಗುವುದು.

ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನಿಂದ ಜ್ವರವನ್ನು ನೋಡುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ, ತಿಳಿದವರಿಂದ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದೇ ನಿಮಿಷ ಸಾಕು. ವಾಚಕರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅದು ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಈ ದಿನವೇ ಅದನ್ನು ತಿಳಿಯಿರಿ. ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ಈ ದಿನವೇ ಒಂದು ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಸಹಕಾರದಿಂದ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡಿರಿ.

ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ೯೫ರಿಂದ ೧೧೦ರ ತನಕ ಅಂಕೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಂಕೆಯು ದೊಡ್ಡ ಗೆರೆಯಿಂದ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳ ನಡುವೆ ನಾಲ್ಕು ಚಿಕ್ಕ ಗೆರೆಗಳಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ಐದು ಮನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆ ಒಂದೊಂದು ಮನೆಗೆ ಎರಡು ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜ್ವರವೆಂದು ಲೆಕ್ಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ೯೯ರ ಮುಂದಿನ ಒಂದನೇ ಚಿಕ್ಕ ಗೆರೆಯ ವರೆಗೆ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ೯೯. ೨, ಎಂದರೆ ೯೯ರ ಮೇಲೆ ೨ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜ್ವರವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ಚಿಕ್ಕ ಗೆರೆಯವರೆಗೆ ಇದ್ದರೆ ೯೯.೪, ಎಂದರೆ ೯೯ರ ಮೇಲೆ ೪ ಪ್ಯಾಂಟ್ ಜ್ವರವಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದು ಡಿಗ್ರಿ [ಅಂಕೆ] ಜ್ವರವೇರಬೇಕಾದರೆ ಐದು ಮನೆಗಳು, ಎಂದರೆ ಹತ್ತು ಪ್ಯಾಂಟ್‌ಗಳು ತುಂಬುತ್ತವೆ.

ಒಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ, ೯೮. ೪ರ ಕೆಳಗಡೆ, ಬಾಣದ ತುದಿಯ ಗುರುತು ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾರ್ಮಲ್, ಎಂದರೆ ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಯೆಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಎಂದರೆ ಏರಿದ ಜ್ವರವು ೯೮. ೪ಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೆ, ಅಥವಾ ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಅಷ್ಟಿದ್ದರೆ ಜ್ವರವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಬಹುತರರು – ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಕೂಡ, ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರೂ ಡಾಕ್ಟರರೂ ಕೂಡ – ತಿಳಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಏರಿದ್ದ ಜ್ವರವು ೯೮.೪ಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ೯೭ಕ್ಕೆ ಅಥವಾ ೯೫ಕ್ಕೆ ಇಳಿದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಗಂಡಾಂತರ ಸಮೀಪಿಸಿತೆಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರರು ಕೂಡ - ಅಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಇರಬಹುದು ಅಂತಹ ಗಾಬರಿಯ ಲಾಭ ಪಡೆಯುವುದುಂಟು. ರೋಗಿಯ ಹೃದಯವು ತ್ರಾಣಗುಂದಿದೆ ಎಂದು, ಅದಕ್ಕೆ ಕೂಡಲೇ ಒಂದು ಉತ್ತೇಜಕವನ್ನು ಚುಚ್ಚಿಹಾಕುವುದೂ ಉಂಟು. ಮತ್ತೆ ನಿರೋಗಿಗಳಾಗಿರುವವರು, ತಮ್ಮ ದೇಹೋಷ್ಣವು ಯಾವಾಗಲೂ ೯೬ – ೯೭ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ, ಅದು ಅಶಕ್ತಿಯ (ಕ್ಷಯದ) ಲಕ್ಷಣ ಎಂದು ದಿಗಿಲುಗೊಂಡು ಅನೇಕ ಟಾನಿಕ್, ಚುಚ್ಚುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ, ಅದನ್ನು ೯೮. ೪ಕ್ಕೆ ಏರಿಸಲಾಗದೆ ಬಳಲುತ್ತಿರುವುದುಂಟು. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ.

ಈ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಬೇಕು. ಜ್ವರವನ್ನು ನೋಡಲು ಥರ್ಮಾಮೀಟರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರೆಲ್ಲ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನಾಲಗೆಯ ಬುಡ, ಗುದದ್ವಾರ, ಯೋನಿ

ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಟ್ಟು ನೋಡಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕಂಕುಳಿಗಿಂತ ಮಿಕ್ಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ (ಅಂಕೆ) ಹೆಚ್ಚು ದೇಹೋಷ್ಣವಿರುವುದು. ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ನಾರ್ಮಲ್ (ಸ್ವಸ್ಥ) ಅಂಕೆಯು, ನಾಲಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ನೋಡಿದರೆ ಸಿಕ್ಕುವ ನಿರೋಗಿಯ ದೇಹೋಷ್ಣವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಬಲ್ಲವರು ಹೇಳುವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಮ್ಮ ದೇಹೋಷ್ಣವು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕೊರಗುವವರು, ನಾಲಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮನುಷ್ಯನೆಂದರೆ ಒಂದು ನಿರ್ಜೀವ ಯಂತ್ರವಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ದೇಹೋಷ್ಣವು, ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಯಾಂತ್ರಿಕವಾಗಿ ೯೮.೪ ಮಾತ್ರವೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವುದು ಸಮಂಜಸವಲ್ಲವೆಂಬುದನ್ನು ಅನುಭವದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಾನು ನೋಡಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ನಿರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆಯ ಬುಡದ ಉಷ್ಣವು ೯೭ರಿಂದ ೯೮.೪ರ ವರೆಗೆ, ಬೇಕಾದ ಗೆರೆಯ ಹತ್ತಿರ ಇದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಭಾರತೀಯರ ನಾರ್ಮಲ್ (ಸ್ವಸ್ಥಾಂಶವು) ಬೇರೆಯೇ ಇರಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ನಂಬಿಕೆ.

ಇನ್ನು, ಕಂಕುಳೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣದ ಬಗೆಗಂತೂ ನನ್ನ ಅನುಭವ ಮತ್ತೂ ವಿಚಿತ್ರವಾದದ್ದು. ನಾಲಗೆಯ ಬುಡದಲ್ಲಿ ೯೮.೪ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಕಂಕುಳಲ್ಲಿ ಲೆಕ್ಕದ ಪ್ರಕಾರ ೯೭.೪ (ಒಂದು ಡಿಗ್ರಿ ಕಡಿಮೆ) ಇರಬೇಕಲ್ಲವೇ ? ಆದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಾಗಲಿ ಡಾಕ್ಟರರು ವೈದ್ಯರಾಗಲಿ, ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೇನೆಂಬುದನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳುವರೇ? ನಾನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಸಾವಿರಾರು ನಿರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಕುಳಿನ ಉಷ್ಣವು ೯೬ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿಗಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ೯೫ ಕೂಡ ಇರುವುದು. ಅಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ದೇಹೋಷ್ಣವು ಥರ್ಮಾಮೀಟರಿನಲ್ಲಿ ತೋರಿದರೂ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ತನು ಮನಗಳ ಬಾಧೆಯಾಗಿರುವುದನ್ನು ನಾನರಿಯೆ. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ೯೬ಕ್ಕಿಂತ ಉಷ್ಣವು ಹೆಚ್ಚು ಏರಲಾರಂಭಿಸಿದೊಡನೆ ಅವರು ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವರು.

ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ. ಏರಿದ್ದ ಜ್ವರವು ಇಳಿದಾಗ, ಅಥವಾ ನಿತ್ಯದ ನಿರೋಗಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ೯೮.೪ಕ್ಕಿಂತ ಕೆಳಗೆ ಸರಿದರೆ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ಕೈ ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಉಷ್ಣವು ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವಾಗ ತಡೆಯಲಾರದ ಚಳಿ,

ಅಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುತ್ತಿರುವ ಅತಿಯಾದ ಬೆವರು, ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಸೆಳೆಯುವಿಕೆ ಸೆಟೆಯುವಿಕೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರ ಮಾತ್ರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಜ್ವರವು ಸೌಮ್ಯಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೋ ಉಗ್ರಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲೇ ಗುರುತಿಸಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಗುರುತಿಸು ವುದು, ಜ್ವರ ಬಂದು ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳ ತನಕ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗ ಲಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವು ಜ್ವರಗಳು ಸೌಮ್ಯವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದರೂ, ಮೊದ ಲನೇ ದಿನ ಅಸಹನೀಯವಾದ ಮೈನೋವು ತಲೆನೋವುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರು ವುದೂ, ೧೦೪ರಿಂದ ೧೦೬ರ ವರೆಗೆ ಜ್ವರಾಂಶ ಮತ್ತು ಬಡಬಡಿಕೆ (ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು)ಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೂ ಉಂಟು. ಆ ಭಯಂಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರು ಹೆದರಿ, ದೊಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರರನ್ನು ಕರೆತಂದು ತೋರಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಧನಲೋಭಿಗಳಾದ ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರರು ಘನಘೋರವಾದ ಔಷಧ ಚುಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಮತ್ತು ಟೈಫಾಯ್ಡ್, ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ, ಬ್ರೇನ್ ಫೀವರ್, ಮುಂತಾಗಿ ಭೀಕರ ರೋಗನಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ, ತಿಳಿಯ ದವರನ್ನು ಅಂಜಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ ಜ್ವರ ಶೂಲೆಗಳು ಸೌಮ್ಯ ವಾಗಿಯೇ ಇದ್ದರೂ, ಅಂಜುಬುರುಕ ರೋಗಿ ಸುಮ್ಮಸುಮ್ಮನೆ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಮನೆಯವರ ಹೌಹಾರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಡವರನ್ನು ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ಶಾಂತಚಿತ್ತರಾಗಿ ರೋಗಿಯನ್ನೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಜ್ವರದ ಆಳವನ್ನು ಗುರುತಿಸಬೇಕು.

ಉಗ್ರ – ಸೌಮ್ಯಜ್ವರ

ಜ್ವರದ ಉಗ್ರತೆ ಸೌಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದನೆಯದಾಗಿ ಜ್ವರಾಂಶದ ಗತಿಯಿಂದಲೂ, ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಬೇರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೂ ಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮೊದಲು ಜ್ವರಾಂಶದ ವಿಷಯವನ್ನು ನೋಡುವಾಗ ಒಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಅದೆಂದರೆ, ಮೊದಲ ದಿನವೇ, ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳೊಳ ಗಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರವು – ೧೦೩ರಿಂದ ೧೦೭ – ತುಂಬಿದರೆ ಬಹುಶಃ

ಅದು ಸೌಮ್ಯವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಈ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಅಪವಾದಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೫ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಈ ನಿಯಮವು ಸತ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲನೇ ದಿನವೇ ಜ್ವರವನ್ನು ನೋಡಿರಬೇಕು. ಮನೋಬಲವುಳ್ಳ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು, ಜ್ವರವು ಬಂದಿದ್ದರೂ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಯೇ ಇದ್ದು, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಜ್ವರವೇಗವನ್ನು ಸಹಿಸದೆ ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿಯುವರು. ಆಗ ಮೊದಲನೇ ದಿನವೆಂದು ಮೇಲಿನ ನಿಯಮವನ್ನು ಅನ್ವಯಿಸಿ ಮೋಸಹೋಗಬಾರದು.

ಸನ್ನಿವಾತ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್), ಉರಕ್ಷತ ಜ್ವರ (ನ್ಯೂಮೋನಿಯಾ), ಮುಂದೆ ಕ್ಷಯ (ಟಿ.ಬಿ.) ವಾಗಲಿರುವ ಜ್ವರ, ಸಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಬಾಣಂತಿಜ್ವರ, ಮುಂತಾದ ಉಗ್ರವರ್ಗದ ಜ್ವರಗಳು ಮೊದಲನೆಯ ದಿನ ಬಹುಶಃ ೯೯ – ೧೦೦ ಡಿಗ್ರಿಯಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ, ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೊಂದು ಅಂಶ (ಡಿಗ್ರಿ) ಏರುತ್ತ, ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಮಾವಧಿ ಉಷ್ಣಾಂಶಕ್ಕೆ, ಎಂದರೆ ೧೦೪–೧೦೫ಕ್ಕೆ ಬಂದು ನಿಲ್ಲುವವು. ನಂತರ ಆಯಾ ವಿಶಿಷ್ಟ ಜಾತಿಯ ಜ್ವರದ ನಿಯತ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಪರಮಾವಧಿಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಕುಶಲಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಾಗಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಷಗಳು ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರಾಗಲಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಜ್ವರವು ಪರಮಾವಧಿಗಿಂತ ಒಂದು ಅಂಶ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿದರೂ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದೊಳಗಾಗಿ ಪುನಃ ಶಿಖರಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನ ಜ್ವರವು ಅಲ್ಪಾಂಶವಿದ್ದು ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಬಹುತರವಾಗಿ ಅದು ಉಗ್ರವರ್ಗದ್ದಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಜ್ವರ (ಶೈತ್ಯ), ಆಯಾಸಜ್ವರ, ಚಳಿಜ್ವರ (ಮಲೇರಿಯಾ), ಕೆಮ್ಮಿನ ಜ್ವರ (ಬ್ರಾಂಕೈಟಿಸ್), ಸಾದಾ ಜ್ವರ (ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತಹದು), ಮುಂತಾದ ಸೌಮ್ಯವರ್ಗದ ಜ್ವರಗಳು ಮೊದಲನೇ ದಿನವೇ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಉಚ್ಚಾಂಶಕ್ಕೆ ಏರುವುದುಂಟು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಚಳಿಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ೧೦೭ರ ತನಕ ಏರುವುದುಂಟು.

ಜ್ವರವು ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ, ಮುಂದೆ ಉಗ್ರವಾಗುವ ಭಯವಿದೆಯೆಂದು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದೆಯಷ್ಟೆ. ಆದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಜ್ವರವು ನಿರ್ಧಾರದಿಂದ ದಿನಕ್ರಮೇಣ ಏರುತ್ತಲಿದ್ದರೂ, ಮೂರನೇ ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನ ೧೦೩ಕ್ಕಿಂತ ಮೇಲೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಅದು ಉಗ್ರಜ್ವರವಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನಿಯಮಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸತ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬಂದರೂ, ಅಪವಾದಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳು ಪರಿಣಮಿಸುವುವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾತದಲ್ಲಿ (ಪೋಲಿಯೊ) ಮೊದಲನೇ ದಿನವೇ ಉಗ್ರವಾದ ಜ್ವರವಿದ್ದು, ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಾಂಗ ಬಡಿಯುವುದುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಗ್ರವರ್ಗ ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯವರ್ಗವೆಂದು ಉಪಚಾರಕರು ಮೈಮರೆಯದೆ, ಉಗ್ರರೋಗಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟೇ ಜಾಗರೂಕತೆಯನ್ನು ಸೌಮ್ಯಕ್ಕೂ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಭೀಕರ ಜ್ವರಗಳ ಪೂರ್ವರೂಪ

ಜ್ವರಗಳ ಪ್ರಾರಂಭದ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಉಷ್ಣಮಾನದಿಂದ ಅದರ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದೆ. ಈಗ, ಕೆಲವು ದೈಹಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ, ಜ್ವರದ ಭೀಕರತೆಯನ್ನು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿಯುವ ಹಂಚಿಕೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸ್ಮೃತಿ: ಸನ್ನಿಪಾತ (ಟೈಫಾಯ್ಡ್) ಜ್ವರವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಒಳ್ಳೇ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಪ್ರಾರಂಭದ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ ಬಂದು ಎರಡನೇ ಮೂರನೇ ದಿನವೇ ರೋಗಿಗೆ, 'ನಿಮಗೆ ಜ್ವರ ಯಾವ ವಾರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು?' ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಾಗ ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸುವ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕಷ್ಟದಿಂದ ನೆನಪು ಮಾಡಿ ಹೇಳುವ ಪ್ರಸಂಗ ಬಂದರೆ ಸನ್ನಿಪಾತದ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಒಳ್ಳೇ ಮನೋಬಲವುಳ್ಳ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರದ ಮೂರು ವಾರಗಳನ್ನೂ, ಶುಭ್ರವಾದ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಾಟುವರು. ಮಿಕ್ಕವರೆಲ್ಲ ಬಹುತರವಾಗಿ ಒಂದನೇ ವಾರ ದಾಟುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಸ್ಮೃತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೋತ್ತರಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವರು.

ಭೀಕರ ಜ್ವರ ಚಿಹ್ನೆ

ಕೇವಲ ವಾತಪ್ರಧಾನವಾದ ಭೀಕರ ಸನ್ನಿಪಾತದ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲೇ ರೋಗಿಯನ್ನು ಮೂರ್ಛೆಯು ಆವರಿಸುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ

ಇಂಗ್ಲಿಶಿನಲ್ಲಿ 'ಟೈಫಸ್ ಫೀವರ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಿದುಳಿನ ಆವರಣಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ಮಸ್ತಿಷ್ಕ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ (ಸೆರಿಬ್ರಲ್ ಫೀವರ್) ಬೇಗನೆ ವಿಸ್ಮೃತಿಯು ಮುತ್ತುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರರೋಗಿಯ ಉಪಚಾರಕರು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತ, ಅವನಲ್ಲಿ ಸ್ಮೃತಿಹ್ರಾಸದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತೋರಿದರೆ ಕಠಿನ ಬೇನೆಯನ್ನು ಇದಿರಿಸಲು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಸಿದ್ಧರಾಗಬೇಕು.

ಬಡಬಡಿಕೆ: ಜ್ವರದ ರೋಗಿಯು ಆಯಾಸದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವುದು ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರ ಉಗ್ರವಾಗಲಿರುವ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ ವಿಷವು ವ್ಯಾಪಿಸುವುದರಿಂದ, ರೋಗಿಗಳು ನರಳುವಾಗ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ಹಿಂದುಮುಂದಿನ ಸಂಬಂಧವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅರ್ಥವಿಲ್ಲದ ಮಾತನಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಬಡಬಡಿಕೆ ಅಥವಾ 'ಪ್ರಲಾಪ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ರೋಗಿಯು ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಕನಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಜ್ವರವು ಅತ್ಯುಗ್ರವರ್ಗದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ, ಪ್ರಥಮ ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಪ್ರಲಾಪವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಸಬಲನಾಗಿದ್ದು ರೋಗವು ಕೊಂಚ ಮಂದಗಾಮಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ದ್ವಿತೀಯ ವಾರದಲ್ಲಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ, ಬಡಬಡಿಕೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವವರು ರೋಗಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆ ದೂರದಿಂದ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಮಾತನಾಡುವುದನ್ನೂ ನಗುವುದನ್ನೂ ನಡೆಸಿರುವುದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಲಾಪವು ಬಹುಶಃ ಸನ್ನಿಪಾತದ ನಿರ್ದೇಶಕವಾಗಿದೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬಗ್ಗದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಬಡಬಡಿಕೆಯು ಮಿತಿಗೆಟ್ಟುಹೋಗುವುದಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಯು ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದು ಓಡಿ ಹೋಗಲು ಕೂಡ ಪ್ರಯತ್ನ ಪಡುತ್ತಾನೆ.

ಮುಖಚರ್ಯೆ: ಸನ್ನಿಪಾತ ಅಥವಾ ಬೇರೆ ವಿಧದ ಭೀಕರ ಜ್ವರವಾಗಲಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಮುಖಚರ್ಯೆಯು ಕಪ್ಪಿಡುವುದು. ಉಗ್ರವಲ್ಲದ ಜ್ವರವಿದ್ದರೆ ಮುಖವು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು. ಜ್ವರ ಬಂದು ಬಹು ಬೇಗ ಮುಖಭಾವವು ವಿಕೃತವಾಗುತ್ತ ನಡೆದರೆ ಉಗ್ರಪರಿಣಾಮಗಳ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ದೃಷ್ಟಿಯು ವಿಶೇಷ ಚಂಚಲವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಶೂನ್ಯವಾಗಿ, ಅಚಲವಾಗಿ, ದುರುಗುಟ್ಟಿ ನೋಡಬಹುದು. ತುಂಬ ಕೆಂಪಾಗಿ ಕೆರಳಿದ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಸೂಚಕವಾಗಿವೆ. ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಉಗ್ರಜ್ವರದ ರೋಗಿಯು ಆಗಾಗ

ಮುಖವನ್ನು ಕಿವುಚುವನು, ವಿಕಟಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುವನು. ಉರಕ್ಷತ (ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ) ಜ್ವರವಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ಮೂಗಿನ ಹೊರಳೆಗಳು ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವುವು, ಮುಖಚರ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟವು ಮುದ್ರಿತವಾಗಿರುವುದು.

ನಾಲಗೆ: ನಾಲಗೆಯ ಸರಿಯಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ತಿಳಿದ ವೈದ್ಯನು, ರೋಗದ ಉಗ್ರತೆ ಸೌಮ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅಳೆಯಬಲ್ಲನು. ಇಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೂಡ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಿಹ್ನಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಯಾವುದೇ ರೋಗಿಗೆ ನಾಲಗೆಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಮರಗಟ್ಟಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಗಂಡಾಂತರವಿದೆಯೆಂದು ಎಲ್ಲ ಅಜ್ಜಿಗಳೂ ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ನಾಲಗೆಯೆಂದರೆ ಸ ರ್ವಾ ೦ ಗ ಗ ಳ ಆರೋಗ್ಯದರ್ಪಣ. ಅದರ ಸ್ವರೂಪವು ಕೆಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದು ಸರ್ವಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಷಸಂಚಯವಾಗುತ್ತಿರುವುದರ ಮುಂಗುರುತಾಗಿದೆ. ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲಗೆಯು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು. ಅದರ ಮೇಲೆ ಪೊರೆ (ಹಿಟ್ಟು) ಕೂತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ತೀರ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿ ಹಿಟ್ಟು ಕೂತಿರುವುದು. ಅದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯದಿಂದ ಇರುವುದರಿಂದ ಆ ಹಿಟ್ಟು ಕೂಡ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಂತಾಗಿ ನಾಲಗೆಯು ಕೆಂಪಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಉಗ್ರವರ್ಗದ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ದಪ್ಪನಾದ ಪೊರೆ ಇರುವುದು. ಅದನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ದಿನ ಹೋದಂತೆ ಪೊರೆಯು ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತ ಮತ್ತು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತ, ಮಾತನಾಡಲೂ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ನುಂಗಲೂ ತೊಂದರೆಯಾಗುವುದು. ಮಧ್ಯರಿಣಾಮದಲ್ಲಿಯೇ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಲಿರುವ ಉಗ್ರಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾರಂಭದ ದಿನವೇ ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವಾದ ದಪ್ಪವಾದ ಲೇಪವಿದ್ದು, ಕಂಪು ಅಥವಾ ಕಪ್ಪು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುವುದು.

ರುಚಿ: ಸೌಮ್ಯವರ್ಗದ ಜ್ವರಗಳು ಎಷ್ಟೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿ ಕೆಟ್ಟಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಸೌಮ್ಯವಾದ ಪಿತ್ತಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಕಹಿರುಚಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ನನ್ನ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ, ನಾಲಗೆಯು ಕಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಆ ಜ್ವರವು ಸನ್ನಿಪಾತವಾಗಲಾರದೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮೊದಲು ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿ ಕ್ರಮೇಣ ದುರ್ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿ, ಕೊಳೆತ ರುಚಿಯುಳ್ಳ ನಾಲಗೆಯಿದ್ದರೆ ಬಹುಶಃ ಉಗ್ರವರ್ಗದ ಜ್ವರವಾಗಿರಬಹುದು.

ಮಲ ಮೂತ್ರ: ಸನ್ನಿಪಾತವಾಗಲಿರುವ ಜ್ವರವು, ಅನೇಕರಿಗೆ, ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಣ್ಣಗೆಟ್ಟ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷ ತಲೆಶೂಲೆ ಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ವಾಂತಿಗಳೂ ಆಗಬಹುದು. ಆದರೆ ವಾಂತಿಯಾದರೂ ತಲೆ ಶೂಲೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದು. ಅಸಹನೀಯವಾದ ತಲೆಶೂಲೆಯೂ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಗಳಲ್ಲಿ ತಗ್ಗದಿದ್ದರೆ ಉಗ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಜ್ವರವು ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಗಿ ಎರಡನೇ ವಾರದ ನಂತರ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಲ ಆಗುತ್ತಿರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗಳಿಂದ ಕ್ರಮೇಣ ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲಿನ ಕಲ್ಮಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬಂದರೆ ಆಶಾವಾದಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಜ್ವರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮೂತ್ರವು ಅತಿಯಾಗಿ ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದೂ, ಮೂತ್ರ ಹುಯ್ದ ಪಾತ್ರೆಯ ತಳದಲ್ಲಿ ದಟ್ಟವಾದ ಹುಡಿ ಅಥವಾ ಲೋಳೆಯು ನಿಂತಿರು ವುದೂ, ಮೂತ್ರಪ್ರಮಾಣವು ತೀರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದೂ ಉಗ್ರವರ್ಗದ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ಬರೆದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ, ಮುಂದೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಲಿರುವ ಜ್ವರ ವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೂಡ ಗುರುತಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಾಗದಿದ್ದರೂ ನಿರಾಶರಾಗಬಾರದು. ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಅನುಭವವು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಅನಾಥರ ಸೇವೆಯ ದೀಕ್ಷೆ ವಹಿಸಿದವರಿಗೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಬೇಗನೆ ಉದಯ ವಾಗುವುದು.

ವಿವಿಧ ಜ್ವರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರಗಳ ನೂರಾರು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಜ್ವರಗಳ ಕಾರಣಗಳೂ ನೂರಾರು ಇರುವುದರಿಂದ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಅಷ್ಟು ಪ್ರಕಾರಗಳ ವಿವರಗಳನ್ನರಿತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ವಿಶಾಲ ವಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಬಡವರ ವೈದ್ಯ ದಲ್ಲಿ, ಅರ್ಥಾತ್ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ನಾವು ಅಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಏಕೆಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೇ ಆಗಿರಲಿ, ರೋಗ ಬಂದುದರಿಂದ

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣವಾಗಿದೆಯೋ ಶೀತವಾಗಿದೆಯೋ, ಮತ್ತು ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಮಂದಗೊಂಡಿವೆಯೋ ಮಿತಿಮೀರಿ ತೀವ್ರವಾಗಿವೆಯೋ, ಎಂಬುದನ್ನಷ್ಟೇ ನೋಡುವುದು ಈ ಬಡವರ ವೈದ್ಯದೊಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಥಮ ತತ್ವವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗವು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಅದು ಉಗ್ರವಾಗಿರಲಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಅದು ಉಷ್ಣರೋಗ ಹಾಗೂ ಶೀತ ರೋಗವೆಂದು ಎರಡೇ ಪ್ರಕಾರದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಉಷ್ಣರೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಶೀತಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು, ಶೀತರೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಉಷ್ಣಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು.

ಶೀತ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ತಲೆ ಭಾರ, ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾದ ಹಿಟ್ಟು, ಸಪ್ಪೆಯಾದ ರುಚಿ, ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಮೈ ಮೂಗು ಗಂಟಲುಗಳಿಂದ ದಪ್ಪವಾದ ಕಫ ಬರುವಿಕೆ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ – ಹಸಿವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ–, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅತಿನಿದ್ರೆ, ಬೆವರಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮೈ ಮುಖಗಳ ಬಣ್ಣವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು ರೋಗಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾದ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರಗಳ ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು; ಮತ್ತು ಉಷ್ಣೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುವುದು, ಇವೆಲ್ಲ ಶೀತಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಉಷ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ತಲೆಶೂಲೆ, ಮೂಗಿನಿಂದ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರು ಸೋರುವುದು, ನೆತ್ತಿ ಕಣ್ಣು ಮೂಗು ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ಉರಿ, ಮೂತ್ರವು ಕೆಂಪಾಗಿ ಅಲ್ಪವಾಗಿ ಉರಿಯುತ್ತಿರುವುದು, ಮಲವು ಅತಿಯಾಗಿ ಹೋಗಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಗುದಗಳು ಉರಿಯುವುದು, ಅಥವಾ ಮಲವು ಅತಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿ, ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಮೇಲಿಂದಮೇಲೆ ಬೆವರು ಬಂದರೂ, ಜ್ವರವೂ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ ತಂಪೆನಿಸುವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಮೈ ಮುಖ ಕಣ್ಣುಗಳ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು. ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಬಾಯಿ ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದು, ಶೀತಲವಾದ ಪಾನೀಯ ಮತ್ತು ಉಪಚಾರಗಳ ಬಯಕೆಯುಂಟಾಗುವುದು ಮತ್ತು ಶೀತೋಪಚಾರಗಳಿಂದ ಹಿತವೆನಿಸುವುದು, ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ಉಷ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಬಡವರ ವೈದ್ಯನು, ಜ್ವರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದು ಶೀತ ಜ್ವರವೋ ಉಷ್ಣವೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಬುದ್ಧಿಯಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮುಂದೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಸಲವೂ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ಬರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಚಕರು ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ನೆನಪಿಟ್ಟು,

ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಅವಲೋಕಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಈಗ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇನೆ: (೧) ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರಗಳು. (೨) ಉಗ್ರ ಜ್ವರಗಳು. (೩) ಮಲೇರಿಯಾ, ಎಂದರೆ ಚಳಿಜ್ವರ. ಜ್ವರಗಳ ಸೌಮ್ಯತ್ವ ಉಗ್ರತ್ವಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳನ್ನೂ ಜ್ಞಾಪಕದಲ್ಲಿಡಬೇಕು. ಮಲೇರಿಯದ ವಿಷಯವನ್ನು, ಅದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಬರೆಯುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ವಿವರಿಸುತ್ತೇನೆ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಜ್ವರಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ಕ್ರಮವಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಭಾಗಗಳು: ಯಾವುದೇ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ವಿಧದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೂಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ: (೧) ಔಷಧ. (೨) ಉಪಚಾರ. (೩) ಪಥ್ಯ. ನಿಸರ್ಗಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಾಗಲಿ ಮೊದಲು ಪಥ್ಯ, ಅನಂತರ ಉಪಚಾರ, ಕೊನೆಗೆ ಔಷಧದ ಸರತಿ ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಆಧುನಿಕ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ತಾಳ್ಮೆ ಕಡಿಮೆ. ಅವರಿಗೆ ಮೊದಲು ಒಂದು ಡೋಸ್ ಕೊಡದೆ ಬರೀ ಪಥ್ಯೋಪಚಾರಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿದರೆ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಇಲ್ಲಿ ಔಷಧದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರ: ಶೀತದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಅದರ ಅರ್ಧಾಂಶವನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ, ಅರ್ಧಾಂಶವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು ರಾತ್ರಿ ಪುನಃ ಬಿಸಿಮಾಡಬಾರದು. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದರೆ ಕೊಂಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಉಷ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ: ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ, ಉಶೀರ (ಲಾವಂಚ) $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಮೇಲಿನಂತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಜೇನನ್ನುಹಾಕಬಾರದು. ಕಷಾಯವನ್ನುಕುದಿಸುವಾಗಲೇ ಬೇಕಾದರೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಒಣ ದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಉಗ್ರಜ್ವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದಂತೆ, ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರವನ್ನು ಮೂರು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಚಿಕಿ-

ತ್ತಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಆ ಜ್ವರವು ಉಗ್ರವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದುದಾಗಿರಬಹುದೋ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಉಗ್ರಜ್ವರದ ನಿಶ್ಚಿ ಸ್ವರೂಪವು ಪ್ರಕಟವಾಗಲು ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳು ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಜ್ವರಗಳನ್ನೂ ಮೇಲಿನ ಸೌಮ್ಯಜ್ವರದ ಕಷಾಯಗಳಿಂದಲ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಆಗಲಾರದು. ಅದರಿಂದ ಉಗ್ರಜ್ವರವ ಕೂಡ ಕೊಂಚ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಹುದುಗಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಜ್ವರವು ಉಗ್ರವರ್ಗದ್ದೆಂದು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಅಥವಾ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿದ್ದುದು ಕ್ರಮೇಣ ಉಗ್ರ ರೂಪ ತಾಳಿದರೆ, ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉಗ್ರ ಜ್ವರ: ಶೀತ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ, ರಕ್ತ ಚಂದನ $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ, ಮೆಣಸಿನ ಕಾಳು $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಹಿಂದಿನಂತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಜೇನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಉಷ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ, ರಕ್ತಚಂದನ $\frac{1}{4}$ತೊಲೆ, ಉಶೀರ $\frac{1}{4}$ ತೊಲೆ, ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಬೇಕಾದರೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಬಹುದು.

ಉಪದ್ರವಗಳು: ಜ್ವರದ ಕಾಟದೊಡನೆ ರೋಗಿಗೆ ಶೂಲೆ, ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಉಪದ್ರವಗಳು ಪೀಡಿಸುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ಪೀಡೆಗಳ ಶಮನಕ್ಕಾಗಿ, ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಕಷಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕಾಗುವುದು. ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಂತೆ ಆಯಾ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ, ಆಯಾ ಉಪದ್ರವಗಳು ತಗ್ಗಿದ ನಂತರ, ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿತ್ಯದ ಕಷಾಯವನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು.

ಉಪದ್ರವಗಳಿಗೆ ವನಸ್ಪತಿಗಳು: ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇದ್ದರೆ ನೋನಾಮುಖಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆಗೆ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆಗೆ ಓಮ, ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ೧ ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸಿದರೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ವಾಂತಿಗೆ ಕಚೋರ, ಬಿಕ್ಕಿಗೆ ಜಟಾ-ಮಾಂಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ಸಂಕಟಕ್ಕೆ ತಾರೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಕಾಲು ತೊಲೆ ಮಾತ್ರ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಸಾಕು.

ಸೂಚನೆ: ಇನ್ನು ಮುಂದೆ, 'ಬಡವರ ವೈದ್ಯ'ದಲ್ಲಿ ಬರೆಯುವ ಯಾವ ಕಷಾಯವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಮಿಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಎರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಎರಡು

ಸಲ ಕಷಾಯ ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದಾಗ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕೊಡಬೇಕು. ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವಾಗ, ಅಷ್ಟೇ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎರಡು ಪಾಲಿನ ಬದಲಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ಪಾಲು ಮಾಡಿ, ಮೂರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಕೊಡಲೂ ಬಹುದು. ರುಚಿಗಾಗಿ ಏನನ್ನೂ ಹಾಕದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು. ರೋಗಿಯು ಕಹಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ನಿರಾಕರಿಸಿದರೆ ಶೀತಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವಾಗ ಜೇನನ್ನೂ, ಉಷ್ಣ ಲಕ್ಷಣವಿರುವಾಗ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಿವಿಚಿದ ನೀರನ್ನೂ, ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕುವ ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಹಾಕುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ವನಸ್ಪತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಚನ್ನಾಗಿ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟರೆ ಆರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಳಿಜ್ವರ

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವವರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಲ್ಲಿ, ಚಳಿಜ್ವರವು - ಮಲೇರಿಯಾ - ಕ್ವಿನೀನ್ ಇಲ್ಲದೆ ಗುಣವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಈಗ ೩೮ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನವರೆಗೆ ನನಗೂ ಆ ಭ್ರಮೆಯಿತ್ತು. ಆದರೆ ೧೯೪೪ರಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಭೀಕರವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯದ ಪೀಡೆಯಿಂದ ನಾವಿರಾರು ಬಡಕುಟುಂಬಗಳು ಹಾಸಿಗೆ ಹಿಡಿದುವು. ಆಗ ಸರಕಾರವಾಗಲಿ ನಗರಸಭೆಯಾಗಲಿ, ಯುದ್ಧದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲಕ ಕ್ವಿನೀನಿನ ಅಭಾವದಿಂದ ಆ ಬಡ ಜನತೆಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಆಗ ಕ್ವಿನೀನಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಚಳಿಜ್ವರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸುಲಭವಾದ ಔಷಧವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ನನಗೆ ಅಂತಃಪ್ರೇರಣೆಯು ಒತ್ತಾಯವಾಯಿತು. ಅಂತಹ ಅಗ್ಗದ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆಂದೇ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ತಾರಾನಾಥ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವನ್ನು ನಾನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮೂರು ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೨೦೦೦ ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಮನೆಮನೆಗೆ ಹೋಗಿ ಉಪಚರಿಸಿದೆವು. ನಮ್ಮ ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಗುಣವಾಯಿತು.

ಅವೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನೇ ಮುಂದುವರಿಸಲೆಂದು, ಎರಡು ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದ ಸಂಪಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಮತ್ತು ೧೦ ವರ್ಷ, ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅವೇ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದುದರಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಅಪಯಶವು ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ನನ್ನ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಈಗ ಬರೆಯುತ್ತಿರುವುದು, ನನ್ನ ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯ ಶಂಖವನ್ನು ಊದುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಚಳಿಜ್ವರವು ಬಂದೊಡನೆ ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರೆಲ್ಲರೂ ಕ್ವಿನೀನ್ ಅಥವಾ ಅದೇ ವರ್ಗದ ಆಟಬ್ರಿನ್, ಪಾಲುಡ್ರಿನ್, ಮೆಪಾಕ್ರಿನ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಚುಚ್ಚುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಜ್ವರಪರಿಹಾರದೊಡನೆ ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಕಿವುಡು, ರಕ್ತದೋಷ, ತಲೆಶೂಲೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಕೆಳಗಿನ ಅನುಭೂತ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಒಲವು ಉಂಟಾಗಲೆಂದೇ ಹಿಂದಿನ ಕಥೆ ಹೇಳಿದೆ. ಕ್ವಿನೀನ್‌ನಿಂದ ಮಿಕ್ಕ ಉಪದ್ರವಗಳಾದರೂ ಆಗಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವಾದರೂ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಗುಣಮುಖವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದರ ಸೇವನವು ಕ್ಷಮ್ಯವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯರೇ ಆಗಿದ್ದು ಬುದ್ಧಿಗಲಿತು ನಂತರ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿದ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಡಾ|| ಕೆಲಾಗ್, ಡಾ|| ರಾಸ್ಮಸ್ ಆಲ್ಸೇಕರ್, ಡಾ|| ಸ್ಟಾನ್ಲೆ ವೈಟ್‌ಹೆಡ್ ಮುಂತಾದವರು, 'ಕ್ವಿನೀನು ನೂರಕ್ಕೆ ನಲವತ್ತರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಚಳಿಜ್ವರದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕ ಗುಣವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ' ಎಂದು ತಮ್ಮ ವಿಶಾಲಾನುಭವವನ್ನು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಪೌಂಡುಗಟ್ಲೆ ಕ್ವಿನೀನನ್ನೂ ನೂರುಗಟ್ಲೆ ಚುಚ್ಚುಗಳನ್ನೂ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಚಳಿಜ್ವರವು ಗುಣವಾಗದೆ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಸಂದರ್ಭವು ನನಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು, ನಂತರ ನಮ್ಮ ಸುಲಭ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಗುಣಹೊಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಾನು ಚಳಿಜ್ವರಕ್ಕಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವನಸ್ಪತಿಗಳು ಹೊಸದಾಗಿ ಸಂಶೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಅವು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ಪರಿಮಾಣ ಮತ್ತು ಪ್ರಯೋಗದ ರೀತಿ ಮಾತ್ರ ಹೊಸವು. ಈ

ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಪಡೆಯಲಿಚ್ಛಿಸುವ ವೈದ್ಯರೂ ರೋಗಿಗಳೂ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ತಾಳ್ಮೆ. 'ಮದ್ದು ಕುಡಿದೊಡನೆ ಎದ್ದು ಕೂರಲು' ಹಂಬಲಿಸುವವರಿಗೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾದ ತಾಳ್ಮೆಯು ಇಲ್ಲದೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಎರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ಎಂಟು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣ ಬರುವುದು ನಿಶ್ಚಿತವೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ ಇರಲಿ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ಜ್ವರವಲ್ಲದೆ ಯಕೃತ್ – ಪ್ಲೀಹ ವೃದ್ಧಿಯೂ (ಲಿವರ್, ಸ್ಪ್ಲೀನ್) ರಕ್ತದೋಷಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವೂ ಕೈಗೂಡುವುದರಿಂದ, ಆ ತಾಳ್ಮೆಗೆ ತಕ್ಕ ಪ್ರತಿಫಲವೂ ಸಿಕ್ಕುವುದು.

ಚಳಿಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಸಂತತ, ಸತತ, ದ್ವಿತೀಯಕ, ತೃತೀಯಕ, ಚಾತುರ್ಥಿಕ, ಎಂದು ಹಲವು ಭೇದಗಳಿವೆ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ಬಡವರ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರವನ್ನು, ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ಶೀತ ಎಂದು ಎರಡೇ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸುವೆವು. ಆದರೆ ಚಳಿಜ್ವರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು, ಅದು ಚಳಿಜ್ವರವು ಹೌದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನವರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಥರ್ಮಾಮಿಟರ್ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವುದು. ಆದರೂ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಚಳಿಜ್ವರದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಇದು: ವಿಶೇಷವಾದ ನಡುಗಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು; ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಜ್ವರವು ಪರಮಾವಧಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನಾಲ್ಕಾರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ – ಕೆಲವು ಸಲ ಹನ್ನೆರಡು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ – ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವುದು; ನಂತರ ಒಮ್ಮೆಲೇ ವಿಶೇಷವಾದ ಬೆವರು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಜ್ವರವು ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲ್ಪುವುದು; ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಜ್ವರವಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ; ಆ ಮೇಲೆ ಪುನಃ ಏರಲು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರವು ಇಳಿದು ಸ್ವಸ್ಥಾಂಶಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿ ಕನಿಷ್ಠ ನಾಲ್ಕಾರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದು, ಪುನಃ ನಡುಗಿನಿಂದ ಏರಲಾರಂಭಿಸುವುದೇ ಚಳಿಜ್ವರದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದಕ್ಕೆ ಸಂತತ ಜ್ವರವೊಂದೇ ಅಪವಾದವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಚಳಿಜ್ವರದ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದು ತುಂಬ ಬೆವರು ಬಂದು ಇಳಿದರೂ, ಅದು ಪೂರ್ಣ ಸ್ವಸ್ಥಾಂಶದವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೯೯ ಅಂಶದವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಇಳಿದು ನಿಂತು,

ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ ತಿರುಗಿ ಏರಲಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಸಂತತ ಜ್ವರವು ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಾಗಿ ಏಳನೆಯ, ಹತ್ತನೆಯ, ಅಥವಾ ಹನ್ನೆರಡ ನೆಯ ದಿನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಳಿದು ಗುಣವಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ 'ರೆಮಿಟೆಂಟ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ.

ಹತ್ತು ಹನ್ನೆರಡು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಜ್ವರವು ಬಿಡದೆ ನಾಗುವುದರಿಂದ ಅಜ್ಞರು ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ 'ಟೈಫಾಯ್ಡ್' ಎಂದು ನಾಮ ಕರಣ ಮಾಡಿ ಆ ದಿಗಿಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಮತ್ತು ನಂತರ ಟೈಫಾಯ್ಡನ್ನು ಹನ್ನೆರಡೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದೆನೆಂದು ಜಂಭ ಕೊಚ್ಚುವ ಡಾಕ್ಟರರೂ ಅನೇಕರಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಸಂತತ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಟೈಫಾಯ್ಡಿಗೆ ರಾಮಬಾಣವೆಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಗೆ ಬಂದಿರುವ 'ಕ್ಲೋರೋಮೈಸೆಟಿನ್' ಎಂಬ ಪ್ರಚಂಡ ಔಷಧವು ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಸುಳ್ಳುಕೀರ್ತಿಯನ್ನು ಗಳಿಸಿರುವುದು. 'ಟೈಫಾಯ್ಡ್' ಎಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ನಿದಾನಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ, 'ಕ್ಲೋರೋ ಮೈಸೆಟಿನ್' ನೂರಕ್ಕೆ ಮೂವತ್ತು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಪೂರ್ಣ ಗುಣಕೊಟ್ಟಿಲ್ಲ ವೆಂದು ತಜ್ಞರ ಮತವಿದೆ. ಟೈಫಾಯ್ಡಿಗೂ ಸಂತತ ಜ್ವರಕ್ಕೂ ಇರುವ ಮುಖ್ಯ ವಾದ ಭೇದವೆಂದರೆ, ಟೈಫಾಯ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಜ್ವರವು ೯೯ ಅಂಶದವರೆಗೆ ಇಳಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ, ಮತ್ತು ವಿಶೇಷವಾದ ಬೆವರು ಬರುವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಚಳಿಜ್ವರದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವಾಗ, ಅದು ಉಷ್ಣ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆಯೋ ಶೀತವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆಯೋ ಎಂಬ ವಿಭಾಗವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಿ ದರೆ ಸಾಕು. ಮೊದಲು, ಶೀತವಾಗಲಿ ಉಷ್ಣವಾಗಲಿ, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಚಳಿಜ್ವರ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ: ಚಿರಾಯಿತ (ಕಿರಾತಕಡ್ಡಿ) ಕಾಲು ತೊಲೆ, ಸಪ್ತಪರ್ಣ ಚಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲೆ, ಕಹಿಜೀರಿಗೆ ಕಾಲು ತೊಲೆ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಷಾಯದ ಕ್ರಮ ವನ್ನು ಹಿಂದೆಯೇ ಬರೆದಿಗೆ.

ಚಳಿಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಕಷಾಯ ದಲ್ಲಿ ಉಶೀರ (ಲಾಮಂಚ) ಕಾಲು ತೊಲೆಯನ್ನೂ, ಶೀತಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶೇಷ ವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಿಪ್ಪಲಿ ಕಾಲು ತೊಲೆಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ಚಳಿಜ್ವರದ ನಡುಗು, ಜ್ವರ, ಬೆವರುಗಳು ತೀರ ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಕ್ವಿನೀನ್

ಮುಂತಾದ, ಜ್ವರವನ್ನು ಒಳಗೇ ಹತ್ತಿಕ್ಕುವ ಔಷಧಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಅಲ್ಪ ಚಳಿಜ್ವರದಿಂದ ನವೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಂದಿನ ಎರಡು ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು. ಅವರಿಗೆ ಉಷ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಕಟುಕರೋಹಿಣಿಯ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಶೀತ ಲಕ್ಷಣಗಳಿದ್ದರೆ ಗಜ್ಜುಗದ ಬೇರಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುಂಜಾ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ ದಿನಾಲು ಎರಡು ನಲ ಕೊಡಬೇಕು.

ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಪಥ್ಯೋಪಚಾರ

ಒಂದು ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ: ಪಥ್ಯದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಪಾಯಕರವಾದ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯು ಪ್ರಚುರವಾಗಿದೆ. ಯಾವುದೊಂದು ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧವೇ ಮುಖ್ಯ, ಪಥ್ಯವು ಅಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ನೆಲೆಸಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಅರಿಯುಮೈಸಿನ್, ಮುಂತಾದ ಪ್ರಚಂಡ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಔಷಧಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ಹೊರಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮರೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರು ಕೂಡ ಪಥ್ಯದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಮರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ, ಪಥ್ಯದ ಪೀಡೆಯಿಲ್ಲದ ವಿದೇಶೀ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕಡೆಗೇ ನಾಗರಿಕರ ಒಲವು ಬೆಳೆದಿದೆ. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವದಿಂದ ಆ ಪ್ರಚಂಡ ಔಷಧಗಳಿಂದ ರೋಗವು ಅಳಿಯದೆ ಅಡಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದು, ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಪುನಃ ಕೆರಳಿ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯರು ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅಯೋಗ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ದೇಹಧಾತುಗಳು ವಿಷಮಯವಾಗಿರುವಾಗ್ಗೆ ದೇಹದ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮಲೆತ ವಿಷವು ನಾಲ್ಕಾರು ಚುಚ್ಚುಗಳಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬ ತೀರ ಸರಳವಾದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಯಾರೂ ಯೋಚಿಸುವ ಗೊಡವೆಗೇ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸದೆ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಬಳೆದೊಗೆಯುವ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸಿಕ್ಕುವುದಾದರೂ ಹೇಗೆ? ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ. **ಪಥ್ಯೇ ಸತಿ ಗದ ವೈದ್ಯ** ಕಿಮೌಷಧೇನ। **ಅಪಥ್ಯೇ ಸತಿ ಗದ ವೈದ್ಯ ಕಿಮೌಷಧೇನ** ।– ಎಂದರೆ ಪಥ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಔಷಧದ ಅಗತ್ಯವೆಲ್ಲಿ,

ಅಸಥ್ಯದಿಂದಿದ್ದರೆ ಔಷಧದ ಪ್ರಯೋಜನವೆಲ್ಲಿ ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಔಷಧಕ್ಕಿಂತ ಪಥ್ಯಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ **'ಬಡವರ ವೈದ್ಯ'** ವನ್ನನುಸರಿಸುವವರು, ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯವೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗೆಲುವಿನ ಮಾರ್ಗ ವೆಂಬುದನ್ನು ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿ ನಂಬಲಿ.

ಪಥ್ಯ: ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಎರಡು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗಿರುವುದು: ಒಂದನೆಯದಾಗಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ರೋಗದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ರೋಗವು ಬಲಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಸತ್ವವನ್ನು — ರೋಗನಿರೋಧಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಬಲವನ್ನು — ಊರ್ಜಿತವಾಗಿಡುವುದು. ಆ ಎರಡೂ ಗುರಿಗಳಿಗೆ ಸಾಧಕವಾಗುವಂತೆ ರೋಗಿಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೇ ಪಥ್ಯವೆಂದು ಹೆಸರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ರೋಗಿಯು ಏನೇನನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ, ಕೆಳಗೆ, ವರ್ಜ್ಯ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹ್ಯವಾದ ಆಹಾರಾದಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿಯೇ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ವರ್ಜ್ಯ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಾಲೂ ಅನ್ನವೂ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಹಿತಕಾರಿಯೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಬಹುತರರಿಗಿದೆ. ಆದರೆ ಜ್ವರದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಯಾವ ಜಾತಿಯ ಜ್ವರದಲ್ಲಿಯೂ ಹಾಲನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬಾರದೆಂದು ನನ್ನ ನಿಶ್ಚಿತ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಜ್ವರಗಳು ಕೂಡ ಹಾಲಿನ ಸೇವನದಿಂದ ಕಠಿಣ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದುದನ್ನು ನಾನು ಕಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ರ (ಪೊರೆ) ಏರುವುದು, ಕರುಳಿನ ವಿಕಾರ, ಮತ್ತು ಜಂತುಗಳ ಕೆರಳುವಿಕೆಯು, ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಜ್ವರರೋಗಿಯ ನಿದ್ರಾನಾಶಕ್ಕೂ ಹಾಲಿನ ಸೇವನವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಸನ್ನಿಪಾತ — ಟೈಫಾಯ್ಡ್ — ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಯ ವಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಸಾರ(ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಿಕೆ)ದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

ಜ್ವರದ ಪ್ರಾರಂಭದ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಕಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿಳಿನೀರನ್ನು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಉಗ್ರ ಜ್ವರಗಳ ಬಲವು ಸಹ ತಗ್ಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗುವುದು. ಆನಂತರವೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ, ಜ್ವರವು ಇಳಿದು ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ

ಕೊಡಬಾರದು. ಕರಿದ ಇಲ್ಲವೇ ಹುರಿದ ತಿಂಡಿ, ಎಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಗಳೂ ವರ್ಜ್ಯ.

ಗ್ರಾಹ್ಯ: ಜ್ವರವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸವಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲವಾದರೆ ಅನ್ನದ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯಾದ ಗಂಜಿ, ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ತಿಳಿ, ಬಾರ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ತಿಳಿ, ಮೋಸುಂಬಿಯ ರಸ (ಸೋಸಿದ್ದು), **ಕೆಮ್ಮು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ** ಮತ್ತು ನಿರ್ಮಲವಾದ ತಣ್ಣೀರು, **ಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದರೆ ಬಿಸಿನೀರು,** ಇಷ್ಟನ್ನೇ ಮಿತವಾಗಿ, ಜ್ವರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಕೊಡಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಗಂಜಿಗಳಿಗೆ ರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸಲು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ದಾಳಿಂಬಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಜೇನು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವ ರೋಗಿಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಅಥವಾ ಜೀರಿಗೆ ಅಥವಾ ಓಮ (ಅಜವಾನ) ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು.

ಗ್ರಾಹ್ಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿಯೇ ಕೊಡಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಸಲ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ದಾಟುವತನಕ ಏನನ್ನೂ ಕೊಡಬಾರದು. ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬೇಕುಬೇಕಾದಾಗ ಕೊಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯದೆ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವಾಗಿ ಉದ್ಧರಣೆಯಿಂದ – ಚಮ್ಚಾದಿಂದ – ಚೀಪುತ್ತ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕೊಡುತ್ತ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿಯು ತ್ರಾಣಗುಂದುತ್ತಾನೆಂಬ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ನಾನು ಒಪ್ಪಲಾರೆ. ನಾನು ಇದುವರೆಗೆ ಕಂಡ ಜ್ವರದ ಅನೇಕ ಸಹಸ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ಅಲ್ಪಾಹಾರದ ನನ್ನ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಮೀರಿದವರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ಒಳಿತು. ಆದರೆ ಇವುಗಳ ಚಟವಿದ್ದವರು ಹಾಲು ಪುಡಿ ಸಕ್ಕರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಕಿ, ಒಂದೆರಡು ಸಲ ತಯಾರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಸಾರಾಂಶವೆಂದರೆ: **ಜ್ವರವು ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದು ಅಲ್ಪಾಹಾರಜನ್ಯ ಅಶಕ್ತಿಯಿಂದಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಮಿತಾಹಾರಜನ್ಯ ವಿಷದಿಂದ,** ಎಂಬ ಚಿನ್ನದಂತಹ ವಾಕ್ಯವನ್ನು, ರೋಗಿಗಳೂ ಉಪಚಾರಕರೂ ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಲಿ. ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಾಗ ಬರೀ ಪಥ್ಯಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿಯೇ ಉಗ್ರವಾದ ಸನ್ನಿಪಾತವನ್ನೂ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು. ಮನುಷ್ಯೇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ನಿರಾ

ಹಾರದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವ್ರತದಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲ ಬೇನೆಗಳನ್ನೂ ಜಯಿಸುವುವು. ಮನುಷ್ಯ ನಿಂದ ಸಾಕಲ್ಪಟ್ಟ ದನಗಳ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಹ್ರಾಸಗೊಂಡಿರುವುದ ರಿಂದಲೇ, ಕೆಲವು ಬೇನೆಗಳು ಅವನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುವು. ಅಡವಿಯ ಪುಷ್ಟ ಪಶು ಗಳಿಗೆ ಆ ಪಿಡುಗು ಬಾರದು. ಇನ್ನು, ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಬಸ್ತಿ, ಸೇಕ, ಸ್ನಾನ, ಪಟ್ಟು ಕಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲುಪಚಾರ

ಪಥ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಇರುವಷ್ಟೇ ನಿರಾಸಕ್ತಿ, ಜನರಿಗೆ ಮೇಲುಪಚಾರ ಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಇದ್ದುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರಾಯಿತು. ಈ ಕಟ್ಟು ಕಾಯಿಸುಗಳ ಕಂತೆಯೇಕೆ ಎನ್ನು ವುದು ಬಹುತರರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಮತ್ತೆ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್, ಕ್ಲೋರೋಮೈಸೆಟಿನ್ ಗಳಿಂದ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಜ್ವರ ಇಳಿಯುವ ಅದ್ಭುತ ಚಮತ್ಕಾರಗಳ ನಿರೀಕ್ಷಣೆಯಿರು ವಾಗ ಡಾಕ್ಟರರು ಸಹ ರೋಗಿಯ ಮೇಲುಪಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಇತ್ತೀಚೆ ಆಸ್ಥೆ ಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಥವಾ ಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ತೋರುವ ಪ್ರಚಂಡ ಔಷಧಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆದಂತೆ ಪಥ್ಯೋಪಚಾರದ ಕಲೆಯೇ ಲುಪ್ತ ವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಆದರೆ ಪ್ರಚಂಡ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಜ್ವರವು ಮಾತ್ರ ಇಳಿದು ರೋಗದ ವಿಷವು ಒಳಗೇ ಉಳಿದು, ಕೊಡುವ ಸಂಕಟಗಳಿಗಾದರೂ ಮೇಲುಪ ಚಾರಗಳೇ ಗತಿಯೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು. ಪ್ರಚಂಡ ಔಷಧಗಳ ನೂರಾರು ಮಾತ್ರೆ, ಚುಚ್ಚುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿಯೂ ಬಗ್ಗದೆ ಬಲಿತುನಿಂತ ಉಗ್ರವಾದ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಂತೂ, ವಿವಿಧ ಯಾತನೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಕೂಡಲೇ ಕೊಂಚ ಶಮನವನ್ನು ನೀಡಲು, ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಮೇಲುಪ ಚಾರಗಳೇ ಅಗತ್ಯವೆಂಬುದನ್ನೂ ಮರೆಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಉಪಚಾರಗಳ ಮುಖ್ಯಗುರಿಗಳು ಎರಡು: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರುವ ವಿಷಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಹೊರದೂಡಲು ಯತ್ನಿಸುವುದು ಮೊದಲನೆ ಯದು. ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವಾಗಿ ಪೀಡಿಸುತ್ತಿರುವ ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಸಂಕಟಗಳನ್ನು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ತಗ್ಗಿಸು

ವುದು ಎರಡನೆಯದು. ವಸ್ತುತಃ ಇವೆರಡು ಗುರಿಗಳೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತಲೆನೋವು ಮುಂತಾದ ಅಸಹ್ಯ ಪೀಡೆಗಳಿಗೂ, ಸಂಚಿತವಾದ ರೋಗ ವಿಷವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಉಪಚಾರಗಳಿಂದ ಮೊದಲನೇ ಗುರಿಯಾದ ವಿಷಪರಿಹಾರವು ಕೈಗೂಡಿದರೆ, ಎರಡನೇ ಗುರಿಯಾದ ಪೀಡೆಗಳ ಪರಿಹಾರವೂ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಆಗುವುದು.

ವಿಷಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ದಾರಿಯೊಂದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನಿಸರ್ಗವೇ ನಿತ್ಯವೂ ಬೆವರು ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳ ಮಾರ್ಗ ದಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ತಪ್ಪಿನಿಂದ ಆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿಷಹರ ಮಾರ್ಗಗಳು ತಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವನ್ನು ಮರೆತಿರುತ್ತವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷಸಂಗ್ರಹ ವಾಗಿ ಜ್ವರ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಆವರಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ವಿಷಹರ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನೇ ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸುವುದೇ ವಿವೇಕ ಸಮ್ಮತವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಉಪಚಾರಗಳು ಕೂಡ ಆ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯವಾದ ಒಂದಂಗ ವಾಗಿವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಎಲ್ಲ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಗೆ ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆಂದಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಚಾರದ ಕೊನೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಪರಿ ಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಯಾವ ರೋಗಿಗೆ ಯಾವುದು ಅವಶ್ಯವೋ ಅವನ್ನಷ್ಟೇ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಜ್ವರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೊನೆಯ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದರೂ, ಯಾವುದೇ ರೋಗವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ, ಔಷಧ ಸೇವನಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯಕವಾದ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ನಡೆಸಿ ಬಿಟ್ಟರೆ ಬಹುಶಃ ಔಷಧಗಳ ಅಗತ್ಯವೇ ತಪ್ಪಬಹುದು. ರೋಗವು ಆವರಿಸುವ ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆಯೇ, ಎಂದರೆ ಪೂರ್ವಚಿಹ್ನಗಳಾಗಿ ಅರುಚಿ ಅನಿದ್ರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಶಾಂತಿ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ಈ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡರೆ ಬಹುಶಃ ರೋಗವೇ ಬಾರದೆ ಹೋಗ ಬಹುದು. ಇನ್ನು ಒಂದೊಂದೇ ಉಪಚಾರವನ್ನೂ ಅದರ ಗುಣವನ್ನೂ ವಿವರಿಸುವೆನು.

ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟಿ: ರೋಗಿಯ ಕತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲ

ಒಂದು ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಎರಡು ಅಂಗುಲ ಅಗಲದ, ನಾಲ್ಕು ಅಂಗುಲ ಉದ್ದದ ಎರಡು ತುಂಡುಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ನೀರು ಉಳಿಯು ವಂತೆ ಕೊಂಚ ಹಿಂಡಿ, ರೋಗಿಯ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಬೇಕು. ಒಂದು ನಿಮಿಷದನಂತರ ಒಂದು ಕೈಯಿಂದ ಇನ್ನೊಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ, ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಿಂದ, ಮೊದಲು ಹರಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತೆಗೆದು ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನಿಮಿಷ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆಯ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬದಲಿ ಸುತ್ತ ಹಾಕುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹಣೆಯನ್ನು ಒರೆಸಿ, ಒಂದು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು, ಆವಶ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹಾಕಬಹುದು

ತಂಣೀರಿನ ಪಟ್ಟೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ರೋಗಿಗೆ ಉದ್ಧರಣೆಯಿಂದ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ಬೆವರು ಬಂದು ಜ್ವರವಿಳಿಯಲು ಸಹಾಯವಾಗು ವುದು. ತಲೆಗೆ ತಂಣೀರಿನ ಪಟ್ಟೆಗಳನ್ನಿಡುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ರೋಗಿಯ ಪಾದ ಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಟ್ಟರೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗುಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇಮ್ಮಡಿಸುವುವು. ಈ ತಣ್ಣೀರುಪಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಾದಸ್ನಾನಗಳು, ತೋರಿಕೆಗೆ ಅಲ್ಪೋಪಚಾರಗಳೆನಿಸಿದರೂ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಕಾರಿಗಳು. ಬಡವರ ಆರೈಕೆಗಾರರು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇವನ್ನು ಮಾಡಿ ಮನಗಾಣಲಿ. ರೋಗಿಯ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗಲು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೋಲನ್‌ವಾಟರ್, ಪನ್ನೀರು, ಗುಲಾಬಿ ಅಥವಾ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಹೂಗಳನ್ನು ಹಾಕಬಹುದು. ಆದರೆ ಬರೀ ತಣ್ಣೀರಿ ಗಿಂತ ಕೋಲನ್‌ವಾಟರಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗುಣವಿದೆಯೆಂಬುದು ಮಾತ್ರ ಕೇವಲ ಭ್ರಮೆ. ನಾನು ಇದುವರೆಗೂ ಯಾವ ರೋಗಿಗೂ ಕೋಲನ್‌ವಾಟರ್ ಉಪ ಯೋಗಿಸಿಲ್ಲ. **ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಪಟ್ಟೆ ಇಡುವಾಗ ಮೈಮೇಲೆ ಯಾವು ದಾದರೂ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕಲೇ ಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದು!** ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ನಡುಗುಹುಟ್ಟಿ ಕೆಮ್ಮು ಬರುವುದುಂಟು! ತಣ್ಣೀ ರಿನ ತಂಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ತುಂಡು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ತಲೆನೋವು ನಿದ್ರಾನಾಶಗಳಿಗಾಗಿ ಕ್ಯಾಫೀನ್, ಆ್ಯಸ್ಪಿರಿನ್, ಸ್ಲೀಪಿಂಗ್ ಡೋಜ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ರೋಗಿಯ ಹೃದಯ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಈ ತಲೆಪಟ್ಟೆಯೇ ಒಳಿತು.

ಮೈ ಒರೆಸುವುದು: ಜ್ವರದ ವೇಗ ಮತ್ತು ರೋಗಿಯ ಶುಚಿಗನುಸರಿಸಿ ಮೈಯೊರೆಸುವಿಕೆಯನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಜ್ವರವು ಅತಿ ಉಗ್ರವಾಗಿರುವಾಗ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ, ಮತ್ತು ಸೌಮ್ಯ ಜ್ವರವಿರುವಾಗ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಮೈಯನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕೆಂದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನಿಯಮವನ್ನು ಹೇಳಬಹುದು. ಆದರೆ ರೋಗಿಯು ತೀರ ಅಶಕ್ತನಾಗಿದ್ದು ಕಫದ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದಲೇ ಮೈಯೊರೆಸುವುದು ಹಿತಕರವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಮೈ ಒರೆಸುವ ತಂತ್ರ: ರೋಗಿಗೆ ಕಾಲಿನಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಬೆಚ್ಚಗಾದ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸುವುದಾದರೆ ಕಾಲಿನ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ, ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸುವುದಾದರೆ ತಲೆಯ ಕಡೆಯಿಂದಲೂ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒರೆಸಲಿಕ್ಕೆ ಒಂದು ಅಗಲವಾದ – ಒಂದಡಿ ಚೌಕಿನ – ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನೀರಿನ ಬೋಗುಣಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಒರೆಸಿದ ದೇಹದ ಭಾಗವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಒಣಗಿಸಲು ಒಂದು ಒಲ್ಲಿ (ಟಾವೆಲ್) ಯನ್ನೂ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು, ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸುವುದಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬರು, ಹೀಗೆ ಇಬ್ಬರು ಉಪಚಾರಿಗಳಿದ್ದರೆ ಒಳಿತು.

ಒಬ್ಬರು ನೀರಿನೊಳಗಿನ ಕರವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ರೋಗಿಯ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಶರೀರದ ಒಂದೊಂದೇ ಅವಯವವನ್ನು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಒರೆಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಆ ಅವಯವವನ್ನು ಒರೆಸಿ ಒಣಗಿಸಿ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸರತಿಯಿಂದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳನ್ನೂ ಒರೆಸಬೇಕು. ನೀರಿನ ಕರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒರೆಸಿ ಅನಂತರ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಲು ನಡುವೆ ಕೊಂಚವೂ ಸಮಯ ಕಳೆಯಬಾರದು. ಒರೆಸುವಾಗ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ನೀರು ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ಪಡಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ವಿವರದಂತೆ ಮೊದಲು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತ ಮಲಗಿಸಿ ಒರೆಸಿ, ನಂತರ ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ ಹಿಂಭಾಗವನ್ನು ಒರೆಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಒರೆಸುವುದು ನಡೆದಿರುವಾಗ ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದ ಮೇಲಿನ ಹೊದಿಕೆಯೂ ಜಾರದಂತೆ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು. ಒರೆಸುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ

ಚಳಿ, ನಡುಕ, ಅಥವಾ ತಲೆಶೂಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಕೂಡಲೇ ಒರೆಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಸಿ, ಕೊಂಚ ಬಿಸಿನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಕಾಫಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಕೊಡ ಬೇಕು. ಉಗ್ರಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲವೂ ಒರೆಸಬಹುದು.

ಗುಣಗಳು: ಹೀಗೆ ಒರೆಸುವುದರಿಂದ ಎಂತಹ ಉಗ್ರವಾದ ಜ್ವರ ವಿದ್ದರೂ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯಾದರೂ ಒಂದೆರಡು ಅಂಶಗಳಷ್ಟು ಕೆಳಗಿಳಿಯು ವುದು. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಆಯಾಸವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು.

ದೋಣಿಕ್ರಿಯಾ (ಟಬ್ ಬಾತ್): ಈ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಬಹುತರ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಿಸರ್ಗಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಯೇ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಕುಂಡೆಯೂರಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಒಂದು ಅಡಿ ಎತ್ತರವೂ ಎರಡು ಅಡಿ ಅಗಲವೂ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ಅಡಿ ಉದ್ದವೂ ಆಗಿರುವ ಸತುವಿನ ಒಂದು ದೋಣಿ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ತಂತ್ರ: ರೋಗಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಸ್ತ್ರಿಯಾಗಿಸಿ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡೆ ಊರಿಸಬೇಕು. ದೋಣಿಯ ಒಂದು ತುದಿಗೆ ಬೆನ್ನನ್ನು ಒರಗಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ, ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ, ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಣೆ ಯನ್ನು ಇಡಬಹುದು. ದೋಣಿಯ ಮತ್ತೊಂದು ತುದಿಯ ಕಡೆಗೆ ಕಾಲು ಗಳನ್ನು ನೀಡಿ, ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು ದೋಣಿಯ ಹೊರಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬೇಕು. ನೆಲದಮೇಲೂ ಒಂದು ಮಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟು, ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಾದಗಳನ್ನಿಡುವುದು ಒಳಿತು. ಮೊಣಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ಹೊಕ್ಕುಳ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೈಯ ಮೇಲೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಶಲ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಭಾಗ ಮತ್ತು ಮೊಣಕಾಲ ಮೇಲ್ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಹುಯ್ಯ ಬೇಕು. ಜ್ವರದ ರೋಗಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಷ್ಟು ಬಿಸಿಯಿದ್ದರೆ ಸಾಕು. ಎರಡೆರಡು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ದೋಣಿ ಯೊಳಗಿನ ಒಂದೊಂದು ತಂಬಿಗೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದು ಹೊಸತಾಗಿ ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಸ್ನಾನ ಮುಗಿಯುವವರೆಗೂ ನೀರಿನ ಬಿಸಿ

ಒಂದೇ ಪಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ.

ರೋಗಿಯ ಇಚ್ಛಾಸಿಕ್ತಿಗನುಸರಿಸಿ ಹತ್ತರಿಂದ ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ವಿರಮಿಸಿದ ನಂತರ ಎಬ್ಬಿಸಿ, ಕೂಡಲೇ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಕೆ ಹಾಕಿದ ನಂತರವೇ, ದೇಹದ ಒದ್ದೆಯಾದ ಭಾಗವನ್ನು ಮುಸುಕಿನೊಳಗೇ ಕೈ ಹಾಕಿ ಒರೆಸಬೇಕು. ನಂತರ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಹಾಸಿರುವ ಮತ್ತೊಂದು ಒಣಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ದೋಣಿಸ್ನಾನ ನಡೆದಿರುವಾಗ ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಮೈಗೆ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾದ ಗಾಳಿ ತಗುಲದಂತೆ ಕಿಟಿಕಿ ಬಾಗಿಲುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿರಬೇಕು. ದೋಣಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಹೊರಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಚಳಿ ನಡುಕಗಳು ಆರಂಭವಾದರೆ ಬಿಸಿ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸೀಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ತುಂಬಿ, ಕೈ ಕಾಲು ಬೆನ್ನುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಇಡಬೇಕು.

ಗುಣಗಳು: ದೋಣಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ, ಕಟ್ಟಿದ ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರುಗಳು ಸಲೀಸಾಗಿ ಹೋಗಿ ರೋಗಿಯ ಶರೀರವು ನಿರ್ವಿಷವಾಗಿ, ಜ್ವರದ ವೇಗವೂ ಅವಧಿಯೂ ತಗ್ಗುವುವು; ನಿದ್ದೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಬರುವುದು. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯ ಡಿಂಭಾಶಯ ದೋಷಗಳಿಂದ ಜ್ವರ ಬಂದಿದ್ದರೆ, ಆ ದೋಷ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದು. ದೋಣಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗಲೇ ರೋಗಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕೊಂಚ ಕೊಂಚವಾದರೂ ಚೀಪುತ್ತ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿದರೆ ಗುಣಗಳು ಇಮ್ಮಡಿಸುವುವು. ಕೂಸುಗಳಿಗೆ ಜ್ವರವೇಗದಿಂದ ಅಥವಾ ಮಿದುಳಿಗೆ ವಿಷಸಂಕರವಾಗುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ವಾಯುಸೆಳೆತ – ಬಾಲಗ್ರಹವು – ದೋಣಿಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಹುಡಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಒಳಿತು. ಮತ್ತು ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಇರುವಾಗಲೇ ಅದರ ತಲೆಗೆ ಒಂದೇ ಪದರಿನ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಗಾಳಿ ಬೀಸುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಬೇಗ ಸೆಳೆತವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದು. **ಜ್ವರ, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಉಗ್ರವಾದ ಶೂಲೆಗಳ ಹೊರತಾಗಿ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ದೋಣಿ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬಹುತರವಾಗಿ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು.**

ಜ್ವರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಜ್ವರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಾಡಿದ ತರುವಾಯವೂ ಜ್ವರ ಇಳಿಯದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಒಳಿತು. ಜ್ವರವು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಉಗ್ರವಾದ ಪೀಡೆಗಳಿಂದ ಒಡಗೂಡಿದ್ದರೆ ಈ ಉಪಾಯಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕದೆ, ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರ ಆಶ್ರಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಜ್ವರವು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಭೀಕರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸ ದಿದ್ದರೆ ರೋಗವು ಕ್ಲಿಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳು ಉಗ್ರ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ದೊರೆಯದಿದ್ದಾಗ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳಿಂದ ಜ್ವರದ ಉಗ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷ ಗಳೂ ನಿರ್ಬಲವಾಗುವುವು. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ, ಜ್ವರದ ಪ್ರಾರಂಭ ದಲ್ಲಿ ತೋರುವ ಉಗ್ರವಾದ ಉಪದ್ರವಗಳಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷವಾವುದೂ ಕಾರಣವಾಗಿರದೆ, ರೋಗಿಯ ಅಳ್ಳೆದೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅವನು ನಿಷ್ಕಾ ರಣವಾಗಿ ಭಯಪಟ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಮೀರಿ ನರಳುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅಂತಹ ಸಂಗತಿ ಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜ್ವರವನ್ನು ಇಳಿಸಬಲ್ಲುವು.

ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳು, ಎಂದರೆ ಹಿಂದಿನ ಪುಟ ಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಅಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರಾಂಶವು ಇನ್ನೂ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುವ ಅವಸ್ಥೆಗೆ 'ಆಮಾವಸ್ಥೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆ ದೋಷ ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದೆ ಬರೀ ಜ್ವರವನ್ನಿಳಿಸುವ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೂ ಜ್ವರವು ಇಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಕೆಲವು ಪ್ರಚಂಡ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಇಳಿದರೂ, ಆಮವು – ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳು – ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು, ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಪೀಡೆಗಳು ತಲೆದೋರಲು ಕಾರಣವಾಗು

ವುದು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಜ್ವರವನ್ನಿಳಿಸುವ ಹಂಬಲವುಳ್ಳವರು ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಡಲಿ. ಜ್ವರವು ಆಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಮೊದಲು ಲಂಘನ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀರನಾಹಾರಗಳಿಂದ ಆಮವನ್ನು – ಜ್ವರದ ಕಾರಣವನ್ನು – ಜೀರ್ಣಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಆಮಪಾಚಕವಾದ ಜ್ವರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕು.

ಜ್ವರದ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳು ಲಂಘನಾದಿಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ಆಮಪಾಚಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಜ್ವರದ ಕಸುವು ಕುಗ್ಗಿದಾಗ 'ನಿರಾಮಾವಸ್ಥೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಜ್ವರವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಜ್ವರವು ಆಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಬಾಯಿಗೆ ಅರುಚಿ, ತಲೆನೋವು, ಓಕರಿಕೆ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಹೊಟ್ಟೆಸಂಕಟ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇರುವುವು. ಆಗ ಆಮಪಾಚಕವಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. (೧) ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ (ಕೊನ್ನಾರಿ ಗಡ್ಡೆ), ಪರ್ಪಾಟಕ, ಲಾಮಂಚ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಅಗಳುಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕಾಲು ತೊಲ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಅರ್ಧಲೋಟ ಮಾತ್ರ ಉಳಿಯುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕೆಮ್ಮು ಕಫಗಳಿದ್ದರೆ, ಕುದಿಸುವಾಗ ಒಂದೆರಡು ಆಡುಸೋಗೆ ಎಲೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು. (೨) ಬರೀ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಈ ಎರಡನ್ನೇ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಟ್ಟರೂ ಒಂದೆರಡೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ದೋಷಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಜ್ವರವು ಕಸುವುಗುಂದುವುದು. (೩) ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಬರುವ ಚಳಿಜ್ವರವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ಚಿರಾಯಿತ, ಗಜ್ಜುಗದ ಬೇರು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಸೇರಿಸಿ, ಮೇಲಿನಂತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು.

ನಿರಾಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಜ್ವರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿರುವ ಉಪದ್ರವಗಳು ಶಮನವಾಗಿ ಬಾಯಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿರುವಾಗ, ನಿದ್ರೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಜ್ವರಸ್ತಂಭಕವಾಗಿ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ತ್ರಿಫಲಾ, ಇವುಗಳ ಕಷಾಯವು ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡುತ್ತದೆಂದು ನನ್ನ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವಿದೆ. ತ್ರಿಫಲಾ, ಎಂದರೆ ಅಳಲೇಕಾಯಿ, ತಾರೆಕಾಯಿ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಇವುಗಳ

ಬೀಜ ತೆಗೆದೊಗೆದು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲ ಮತ್ತು ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಕಾಲು ತೊ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ರುಚಿಗಾಗಿ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ಅತಿಮಧುರದ (ಜೇಷ್ಠಮಧು) ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಜೇನುತುಪ್ಪ ಬೀಜದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನೂ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೭೫ ಪಾಲು, ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ದೋಷಗಳಿಂದಲೇ ಬರುವುದರಿಂದ ಮೊದಲು ಲಂಘನ, ಫಲರಸಾಹಾರ, ಸ್ವೇದನ, ಮಲವಿಸರ್ಜನಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮಾಡಿದನಂತರವೇ, ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಮುಕ್ಕಾಲುಪಾಲು ಜ್ವರಗಳು ಬಹು ಬೇಗ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು.

* * * * *

ಜ್ವರಸಾಮಾನ್ಯ

ಜ್ವರವೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಸಹಜೋಷ್ಣವು ಏರುವಿಕೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಮತ್ತೆ ಎಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಶಾಲಿಗಳಿಗೂ ತಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಸಲವಾದರೂ ಜ್ವರವು ಬಂದ ಅನುಭವವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಶರೀರದ ಸಹಜೋಷ್ಣವು ಏಕೆ ಏರುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡವರಿಗೆ ಜ್ವರವು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು.

ಜ್ವರವು ಏಕೆ ಬರುವುದು?

'ಮಿಥ್ಯಾಹಾರವಿಹಾರಾಭ್ಯಾಂ ದೋಷಾಹ್ಯಾಮಾಶ್ರಯಾಃ ಬಹಿರ್ನಿರಸ್ಯ ಕೋಷ್ಠಾಗ್ನಿಂ ಜ್ವರದಾಃ ಸ್ಯುಃ ರಸಾನುಗಾಃ' — ಎಂದರೆ ದುರಾಹಾರ, ದುರ್ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ಕೆಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಅಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪಾಚಿತವಾದ ಆಹಾರ ರಸವು ಪಾಚಕಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ಶರೀರಾದ್ಯಂತವೂ ರಸವಾಹಿನಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಂಚಲಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಅಪಕ್ವ ರಸದಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಿದೆ. ಅದರಿಂದ, ಶರೀರಾದ್ಯಂತವೂ ಪಸರಿಸಿರುವ ಆ ಅಪಕ್ವರಸವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಜ್ವರವು ತಲೆದೋರುವುದು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವು, ಜ್ವರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವಾವುದು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಬೆಳಕನ್ನು ಕೆಡಹುವುದು; ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೂ ಅದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸುವುದು. ಎಂದರೆ ಬಹುತರ ಜ್ವರಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಆಹಾರಮಾರ್ಗದ ದೂಷಣವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಜ್ವರ ಬಂದೊಡನೆ ಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ಆಹಾರಮಾರ್ಗ — ಪಾಚಕಾಂಗ — ಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ ಬಂದಾಗ ಹಸಿವೂ ಇಲ್ಲವಾಗಿರುವುದು, ಬಾಯಿರುಚಿಯೂ ಕೆಟ್ಟಿರುವುದು. ಅವೆರಡೂ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಪ

ವಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಸೂಚನೆಗಳಾಗಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಜಗತ್ಪ್ರಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರದ ಮೂಲ ಪಿತೃಗಳಾದ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು, 'ಲಂಘನೇನ ಕ್ಷಯಂ ನೀತೇ ದೋಷೇ ಸಂಧುಕ್ಷಿತೇ ನಲೇ। ವಿಜರತ್ವಂ ಲಘುತ್ವಂ ಚ ಕ್ಷುಚ್ಚೈವಾಸ್ಯೋಪಜಾಯತೇ' – ಎಂದರೆ ಜ್ವರ ಬಂದೊಡನೆ ಮೊದಲು ಲಂಘನವನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳೊಳಗಿನ ಮತ್ತು ರಸವಾಹಿನಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೊಳಗಿನ ದೋಷವೂ ಜ್ವರವೂ ಇಳಿಯುವುದಲ್ಲದೆ, ಸಹಜವಾದ ಹಸಿವೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಬಂದ ಜ್ವರವು ಉಗ್ರಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಾಳದಂತೆ ತಡೆಯಲು, ಮತ್ತು ಇದ್ದ ಜ್ವರವನ್ನು ಇಳಿಸಲು, ಮತ್ತು ಆಗಾಗ ಬರುತ್ತಿರುವ ಜ್ವರವನ್ನು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಲು ಕೆಳಗಿನ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

೧. ಜ್ವರ ಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದೊಡನೆ, ಅಥವಾ ಜ್ವರವು ಬಂದೊಡನೆ, ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಸಿವು ತೋರುವ ತನಕ ಉಪವಾಸದಿಂದಲೇ ಇರುವುದು ಒಳಿತು. ಆಹಾರ ನಿಲ್ಲಿಸಿದಾಗ, ಕಾಯ್ದಾರಿದ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

೨. ಮಲವಿಸರ್ಜನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿರದಿದ್ದರೆ ಬಸ್ತಿ – ಎನಿಮಾ - ಮೂಲಕ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ತಲೆನೋವು ಸಂಕಟಗಳು ನಿವಾರಣವಾಗುವುವು.

೩. ಸ್ವೇದನಕ್ರಿಯೆ, ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಹೊರಸಿನ – ಹಗ್ಗದ ಮಂಚದ–ಮೇಲೆ ಮಲಗಿಸಿ ಅವನ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಕಂಬಳಿಗಳನ್ನು, ಅವುಗಳ ತುದಿಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ತಗುಲುವಂತೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮಂಚದ ಕೆಳಗೆ, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನ ಒಂದೆರಡು ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ರೋಗಿಯು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆವರಿದ ತರುವಾಯ ಮೈ ಒರೆಸಿ ಬೇರೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ಸ್ವೇದನಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಚೀಪಿ ಚೀಪಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆವರು ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ತಡೆದಿದ್ದ ಮೂತ್ರಗಳ ವಿಮೋಚನೆಗೂ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಜ್ವರದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಸ್ವೇದನಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ರಸವಾಹಿನಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳೊಳಗಿನ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ವಿಷವು ಹೊರನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಮೈಯುರಿ, ಸಂಕಟ, ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ತಲೆಭಾರಗಳು ಪರಿ

ಹಾರವಾಗುವುವು.

೪. ಜ್ವರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ನಿರಾಹಾರ ಮಾಡಲಾರದವರು ಮೋಸುಂಬಿ, ಕಿತ್ತಳೆ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನು ಜ್ವರ ಇಳಿಯುವ ವರೆಗೆ ದಿನಾಲು ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಹಣ್ಣಿನ ರಸಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿಯೂ ಮಲ ಮೂತ್ರ ನಿಃಸರಣಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿಯೂ ಉಪ ಯುಕ್ತವಾಗುವುವು.

೫. ಜ್ವರಹರವಾದ ಸುಲಭ ಕಷಾಯ. ಒಂದು ಹಿಡಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ-ಹುಲ್ಲನ್ನು (ಗೌತೀ ಚಹಾ: lemon-grass) ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿಗೆ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬೆವರು ಬರುವುದು; ಜ್ವರವೇಗವು ತಗ್ಗುವುದು; ಸಂಕಟ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೈನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುವು. ರುಚಿಗಾಗಿ ಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಕುದಿಯುತ್ತಿರು ವಾಗಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಅತಿಮಧುರ (ಜೇಷ್ಠಮಧು), ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಮೆಣಸು (ಕಾಳು ಮೆಣಸು)ಗಳನ್ನೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು.

* * * * *

ವಾಂತಿ

ಸುಮಾರು ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ಈ ದಿನ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ: ನಾನು ಆಗ ತಾನೇ ಆಯುರ್ವೇದ ವಿದ್ವಾನ್ ಪದವೀಧರನಾಗಿ ಬಂದು ಮಂಗಳೂರಿನ ಹತ್ತಿರ ಒಂದು ಹಳ್ಳಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆ ದಿನ ರಾತ್ರಿ ನನಗೆ ಆತಿಥ್ಯವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸಿದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ವಾಂತಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಮೊದಲನೇ ಸಲ, ರಾತ್ರಿ ಸೇವಿಸಿದ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನಹಾಲಿನ ಮಿಶ್ರಣವೆಲ್ಲ ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಏನೋ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದೆಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಸಮಾಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆವು. ಆದರೆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವನು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ನರಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದ. ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ನಂತರ ಪುನಃ ಒಮ್ಮೆ ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಈ ಸಲ ಬರಿಯ ನೀರು, ಕಫ, ಅಷ್ಟೇ ಹೋಯಿತು. ಹುಡುಗನ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು ಯೋಚನೆಗಾರಂಭಿಸಿದರು. ತಾಯಿಯ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಏಲಕ್ಕಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಅದರ ಬೂದಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಕಿಸಿದರು. ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಅನಂತರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಬಹಳ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಕಫದ ನೊರೆಯಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾತ್ರ ವಾಂತಿಯಾಯಿತು. ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯ ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಕೇಳಿ ಓಮವನ್ನು ಮುಕ್ಕಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿಗೆ ಅಡುಗೆಯ ಸೋಡಾ ಹಾಕಿ ಚೀಪಿಸಿದ್ದಾಯಿತು. ಹಸಿಶುಂಠಿಯ ರಸವನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಿಯಾಯಿತು.

ಮನೆಯ ಯಾವ ಮದ್ದಿನಿಂದಲೂ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲುವ ಚಿಹ್ನೆ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಉಪಾಯವನ್ನೂ ಮಾಡಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದರ ನಂತರದ ಒಂದೊಂದು ವಾಂತಿಗೂ ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿತ್ತು; ಬರುಬರುತ್ತ ಬರಿಯ ಓಕರಿಕೆ ಬಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಗಾಸಿಪಡುತ್ತಿತ್ತು ಹೊರತು ಏನೂ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಕಂಗೆಟ್ಟರು. ನನಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲು ಹೇಳಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಲಿ ಎಂದು ನಾನು ದಿಗಿಲುಗೊಂಡಿದ್ದೆ. ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವೈದ್ಯವನ್ನು ಓದಿ

ಬಂದ ನನಗೆ ಏನು ಮಾಡಲೂ ತೋಚದಾಯಿತು. ಸುದೈವದಿಂದ ನನಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ಯಾರೂ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅವರು ಯಾರಾದರೂ ನನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಕುತೂಹಲದಿಂದ ನೋಡಿದಾಗ ನಾನು ನಾಚಿಕೆಯಿಂದ ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸು ತ್ತಿದ್ದೆ. ಆ ಹಳ್ಳಿಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ೧೦-೧೫ ಮೈಲಿನವರೆಗೆ ವೈದ್ಯರಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ, ಏನಾದರೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂದು ನಾನೇ ನನ್ನ ನೆನಪು ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಭಂಡಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ಮಗುಚಿದೆ.

ಸುದೈವದಿಂದ ಹುಡುಗನ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣವು ನನ್ನ ನೆರವಿಗೆ ಬಂತು. ಅವನು ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಿದ ಹಾಗೆ ಆಗುವುದೆಂದು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ತೋರಲು ತ್ತಿದ್ದ. ಬಹುಶಃ ಜಂತುಹುಳು ಬಂದು ಕರುಳಿನಿಂದ ನುಗ್ಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿರಬಹುದೆಂದೂ ಅದರ ಕಚ್ಚಾಟವೇ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದೆಂದೂ ನನ್ನ ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಮಿದುಳಿಗೆ ಹೊಳೆಯಿತು. ಆ ಹುಳುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವುದು ಹೇಗೆ?

ಏನಾದರೂ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ನಾನೇ ಮುಂದಾದೆ. ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಲೋಟದ ತುಂಬಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಉದ್ಧರಣೆಯಷ್ಟು ಉಪ್ಪನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುಡಿಯಲು ಹೇಳಿದೆ. ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ನೀರು ಹಿಂದಕ್ಕಾಯಿತು. ಇನ್ನೆರಡು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಮಿಕ್ಕ ಅರ್ಧ ಲೋಟವೂ ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಒಂದು ಗೇಣು ಉದ್ದದ ಒಂದು ಜಂತುವೂ ಈಚೆಗೆ ಬಂದುದನ್ನು ನೋಡಿ ನನ್ನ ಆನಂದಕ್ಕೆ ಮೇರೆಯೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಯಿತು. ಅನಂತರ ಎದೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನಿಂದ ಸೇಕಕೊಟ್ಟ ಮೇಲೆ ಹುಡುಗನಿಗೆ ಬೆಳಗಿನವರೆಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಬಂತು.

ಮೇಲಿನ ಉದಾಹರಣೆಯನ್ನು ಬೇಕೆಂತಲೇ ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ವೈದ್ಯಜೀವನದೊಳಗಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಅನುಭವವದು. ಇನ್ನೊಂದು ಅನುಭವವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದಾದರೂ ಸಾಂದರ್ಭಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಔಷಧಾ ಲಯಗಳೂ ವೈದ್ಯರೂ ಬಹು ದೂರದವರೆಗೆ ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಕೊಂಚ ಬುದ್ಧಿ ಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಂತಹ ಚಮತ್ಕಾರಿಕ ಗುಣ ಸಿಕ್ಕುವುದೆಂಬುದಕ್ಕೆ ಮೇಲಿನದನ್ನು ಹೇಳಿದೆ. ಈಗ ವಾಂತಿಯ ಬೇರೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳುವಾ.

ಕಾರಣ: ವಯಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ವಾಂತಿಗೆ ಬಹುತರವಾಗಿ

ಅಜೀರ್ಣ, ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ವಿಷ, ಜಂತು, ಮಿದುಳಿಗೆ ಆಘಾತ (ಇವರಲ್ಲಿ ಮನೋವಿಕಾರಗಳೂ ಬರುತ್ತವೆ) ಮುಂತಾದುವುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಕೂಡಲೇ ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಆರಂಭವಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ತಡೆಯುನಿಂತರೆ ಅದು ಕೊಳೆತು ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡದೆ ತಲೆತಿರುಗು, ಬಾಯಿಕಹಿ, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಕಹಿಯಾದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜಠರದಲ್ಲಿ ಪಚನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಆಮ್ಲರಸವು ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಹುಳಿವಾಂತಿಯಾಗುವುದು. (ಇದನ್ನು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.) ಆಹಾರದ ಸಂಗಡ ಪ್ರಾಣಿಜ, ಸಸ್ಯಜ, ಅಥವಾ ಖನಿಜ ವಿಷಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಜಂತುಗಳ ಉಪದ್ರವದಿಂದ. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಂಗತಿಯಿಂದ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಹೇಸಿಕೆಯೆನಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಆಘಾತಗಳಿಂದ ಮಿದುಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಾಗಿದರೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು.

ಮೇಲಿನ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಿದಾನಿಸಿ ಆಯಾ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದು ವೈದ್ಯರ ಕೆಲಸ. ಇಲ್ಲಿ, ಸಾಮಾನ್ಯರು ಬಡವರ ವೈದ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಬರೆಯುತ್ತೇನೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ವಾಂತಿಯು ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ, ಅದು ಪ್ರಾರಂಭವಾದೊಡನೆ ನಿಂಬೆರಸ ೧ ಚಮ್ಚಾ, ಜೇನು ೧ ಚಮ್ಚಾ ಬೆರಸಿ ಚೀಪಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗೆ ಮಲಗಿಸಿ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಲು ಹೇಳಬೇಕು. ಮೂಗಿಗೆ ಹಿತಕರವಾದ ಸೌಮ್ಯ ಸುಗಂಧದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯದಿಂದ ವಾಂತಿಯು ನಿಲ್ಲದೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಆಗಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ ೧ ಚಮ್ಚಾ, ನಿಂಬೆರಸ ೧ ಚಮ್ಚಾ, ಜೇನು ೧ ಚಮ್ಚಾ, ಸೈಂಧವಲವಣ ೨ ಗುಂಜಾ, ಬಿಸಿ ನೀರು ಅರ್ಧ ಲೋಟ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿ (ಚೈನಾ) ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು ಹದಿನೈದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದು ಚಮ್ಚಾ ಚೀಪಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ, ಸಿಕ್ಕಷ್ಟೇ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಓಮ ಕಾಲು ತೊಲೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಕಾಲು ತೊಲೆ ಜಜ್ಜಿ ಕಷಾಯ

ಮಾಡಿ, ೧೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಒಂದೊಂದೇ ಚಮ್ಚಾ ಕೊಡಬೇಕು. ವಿಷ ಅಥವಾ ಜಂತುಗಳಿಂದ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದೆಯೆಂದು ಸಂಶಯ ಬಂದರೆ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ನೀರು ಕುಡಿಸಿ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಿ, ನಂತರ ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಎದೆಗೆ ಸೇಕ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಸುಣ್ಣಗಿನ ಮಣ್ಣಿನ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ದಟ್ಟವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಕಟ್ಟುವುದರಿಂದ ಓಕರಿಕೆಯು ತಗ್ಗುವುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಘೋರವಾದ ಅಶಕ್ತಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ವಾಂತಿಯಲ್ಲಿ ತಂಬಿಗೆಗಟ್ಲೆ ನೀರು ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ತಡಮಾಡದೆ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ದೂರದಿಂದ ಲಾದರೂ ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕರೆಸಬೇಕು.

———

ಕ್ಷಯರೋಗ

ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿವರ್ಷವೂ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಜನರು ಪೀಡಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ, ಸಹಸ್ರಾವಧಿ ಜನರು ಸಾಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, 'ನಿನಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗವಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಿಯು ಕೈ ಕಾಲನ್ನೇ ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವನು. ಅಂದಿನಿಂದ ಬಾಳನ್ನು ನಿರಾಶೆಯ ನಿಟ್ಟುಸಿರಿನಲ್ಲಿ ತಳ್ಳಲಾರಂಭಿ-ಸುವನು. ಮತ್ತೆ ನಿರಾಶೆ ನಿಟ್ಟುಸಿರುಗಳು ಇದ್ದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಇನ್ನೂ ವಿಷಮ ಗೊಳಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಚುರವಾಗಿರುವ ಒಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಹರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಈಗ ಕ್ಷಯರೋಗ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ **'ಟಿ. ಬಿ.'** ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಹೆಚ್ಚು ರೂಢ ವಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗರು ಸಹ ಆ ಶಬ್ದವನ್ನೇ ಬಳಸಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಆ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಜನತೆಯು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿವಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಹಾಯ ವಾಗುವುದೆಂದು ನನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವೆರಡರ ನಿಜಾರ್ಥವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪದರಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾ.

'ಟಿ. ಬಿ.' ಎಂದರೇನು?: ಇಂಗ್ಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ 'ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಟಿ.ಬಿ. ಎಂದರೆ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲರ್ ಬ್ಯಾಸಿಲಸ್, ಎಂದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಕ್ರಿಮಿ (ರೋಗಾಣು) ಎಂದರ್ಥ. ಆ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದಲೇ ಕ್ಷಯರೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾರತೀಯ ಅಥವಾ ಜಾಗತಿಕ ಕ್ಷಯ ಪರಿಹಾರಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಷಯಜನಕ ಕ್ರಿಮಿಯ ನಾಶವನ್ನು ಗುರಿ ಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಕಿಗಳು ಯೋಚಿಸತಕ್ಕ ಒಂದಂಶವಿದೆ. ಆ ರೋಗಾಣುವು ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದರೂ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಉಪದ್ರವಗಳಾಗದ ಸಹಸ್ರಾರು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ಷಯರೋಗದ ಉಪದ್ರವಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದ ರೋಗಿ

ಗಳಲ್ಲಿ, ಟಿ. ಬಿ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಗೋಚರವಾಗದಿರುವ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆ ನನ್ನ ವೈದ್ಯಬಂಧುಗಳೊಬ್ಬರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ೪೦೦ ರೋಗಿಗಳ ಪರಿಶೀಲನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆಡಹಿ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಟಿ. ಬಿ. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ವಿಷದಿಂದ ಕ್ಷಯದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವೆಂಬುದನ್ನಾಗಲಿ, ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳನೇಕರ ರಕ್ತ, ಗ್ರಂಥಿ ಮತ್ತು ಕಫಾದಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅದ್ಭುತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುವೆಂಬುದನ್ನಾಗಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪಲೇಬೇಕಾದರೂ, ಆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಮಾತ್ರವೇ ಕ್ಷಯದ ಉತ್ಪಾದಕಗಳಲ್ಲವೆಂದು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಇನ್ನೊಂದು ಮುಖವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ತರುತ್ತದೆ.

'ಕ್ಷಯ'ವೆಂದರೇನು?: 'ಕ್ಷೀಯಂತೇ ಧಾತವಃ ಸರ್ವೇ ತತಃ ಶುಷ್ಯತಿ ಮಾನವಃ' — ಎಂದರೆ, ದೇಹಧಾತುಗಳು ಮೊದಲು ಕ್ಷೀಣಿಸಲಾರಂಭಿಸಿ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನು ಕ್ಷಯಿಸುವನೆಂದು ಆಯುರ್-ವೇದೀಯ ನಿದಾನಶಾಸ್ತ್ರವು ಕ್ಷಯರೋಗದ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ(ಪೆಥಾಲಜಿ)ಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಮೊದಲು ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಧಾತುವು ದುರ್ಬಲವಾಗದೆ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಅಂಟುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. ಮುಂದೆ ಕ್ಷಯರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದ ಧಾತುದೌರ್ಬಲ್ಯವು **'ವೇಗರೋಧಾತ್ ಕ್ಷಯಾಚ್ಚೈವ ಸಾಹಸಾತ್ ವಿಷಮಾಶನಾತ್'** —ಎಂದರೆ ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸದಿರುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಧಾತುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ದುಡಿಮೆ, ವಿಷಮಾಹಾರ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದೆಂದು ಮಾಧವಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ಧಾತುದೌರ್ಬಲ್ಯವಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಕ್ಷಯದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ದಾಳಿಯಿಡಲು ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದು.

ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿರೋಧ

ಬಿ. ಸಿ. ಜಿ. ಕ್ಷಯನಿರೋಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕುರಿತು ಇಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುವ ಕ್ಷಯರೋಗದ ನಿರೋಧ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಇದರ ವಿವೇಚನೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿರೋಧದ ಬಗ್ಗೆ, ಎಂದರೆ ಕ್ಷಯವು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುವಾಗ, ಈಗ ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ತುಂಬ ಉತ್ಸಾಹ ಮತ್ತು ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಪ್ರಚಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ವ್ಯಾಕ್ಸಿನೇಷನ್ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳಲೇಬೇಕಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಷಯನಿರೋಧದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ ಯು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆಯೇ, ಅಥವಾ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಯಿಂದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಅಪಾಯವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದು ನಿಜವೇ, ಎಂಬ ವಾದದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು ಬೇಡ. ಕ್ಷಯನಿರೋಧದಲ್ಲಿ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಯು ಆದರ್ಶವಾದ ಉಪಾಯವೋ ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಅದನ್ನು ಅರಿಯಲು ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ. ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಕ್ಷಯದ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗವಾಗುವುದೆಂದು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವೇ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದರೆ ಅವು ರೋಗವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ; ಅಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೋರಾಡುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಮುಂದೆ ಸಬಲವಾದ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದರೂ ಅವನ್ನು ಸೋಲಿಸಲು ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರವು ಹಿಂದಿನ ಹೋರಾಟದ ಅನುಭವದಿಂದ ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿ.ಸಿ.ಜಿ.ಯು, ಅರ್ಥಾತ್ ಕ್ಷಯದ ದುರ್ಬಲಾಣುಗಳ ದಾಕು ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯವು ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಬಿ.ಸಿ ಜಿ.ಯ ತಾತ್ಪರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಆದರ ಮೇಲಿನ ಕ್ಷಯನಿರೋಧಕ್ರಮವು ಆದರ್ಶವಾದುವೇ? — ಎಂಬುದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಯೋಚಿಸಲು ಅನುಕೂಲಿಸುವಂತೆ ಕೆಲವು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಗತ್ತಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ಮೃತರ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಗಾಗಿ ಕುಯ್ದು ನೋಡಿದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಆ ರೋಗಿಗಳ ಪುಪ್ಪುಸಗಳೊಳಗಿನ ಗುರುತುಗಳಿಂದ, ನೂರಕ್ಕೆ ೨೫ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಿಂದೆ ಎಂದೋ ಒಮ್ಮೆ — ಆ ರೋಗಿಗಳಿಗೇ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಾರದಂತೆ — ಕ್ಷಯರೋಗವಾಗಿತ್ತೆಂದೂ, ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ, ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಶರೀರಸತ್ವ (ರೆಜಿಸ್ಟನ್ಸ್) ದಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗಿತ್ತೆಂದೂ

ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ತೋರಿಕೆಗೆ ಸ್ವಸ್ಥರೂ ಸಬಲರೂ ಆಗಿರುವ ಅನೇಕರಿಗೆ, ಅವರಿಗೇ ಅರಿಯದಂತೆ ಕ್ಷಯರೋಗವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರೇ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಕ್ಷಯರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕೆಲವು ಭಾಗವೇ ನಷ್ಟವಾಗಿದ್ದರೂ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಉಪದ್ರವ ಗಳಾಗಲಿ ಬಾಹ್ಯಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಲಿ ಕಂಡುಬರದಿರುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಅನೇಕ ವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಮೇಲಿನ ಸಂಗತಿಗಳಿಂದ, ಮನುಷ್ಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ಕ್ಷಯಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ಷಯನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಕ್ಷಯಾಣುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಸಿಡುಬು, ಕಾಲರಾ, ಪ್ಲೇಗ್, ಧನುರ್ವಾಯು, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ನಿರೋಧಕ್ಕೆ ಆಯಾ ರೋಗದ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದು ಸರಿಯೇ? ಅಥವಾ ಆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳ ಕ್ರಿಮಿಗಳನ್ನೂ ನಾಶಪಡಿಸುವ ಸತ್ವವನ್ನು (ರೆಜಿಸ್ಟನ್ಸ್, ಇಮ್ಯುನಿಟಿ) ಬೆಳೆಸುವುದು ಸರಿಯೇ? – ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಪ್ರಶ್ನಿಸು ತ್ತದೆ. ಮತ್ತೆ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವು ಸಹ ಸಹಜಸತ್ವವನ್ನು (ನ್ಯಾಚು ರಲ್ ರೆಜಿಸ್ಟನ್ಸ್) ಬೆಳೆಸುವುದೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕ್ಷಯ ನಿರೋಧದ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸತ್ವವನ್ನು ಉಳಿಸುವ ಮತ್ತು ಬೆಳೆಸುವ ಕಡೆಗೆ ವಿಶೇಷವಾದ ಆಸ್ಥೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಕ್ಷಯಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರೋಧಕ (ಪ್ರಿವೆಂಟಿವ್) ಮತ್ತು ನಿವಾರಕ (ಕ್ಯುರೇಟಿವ್) ಎಂದು ವಿಭಾಗಮಾಡಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಕ್ಷಯರೋಗವು ಬರದಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಮತ್ತು ಅಸ್ಥಿರವಾದ ನಿರೋಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಔಷಧಗಳಿಗಿಂತ, ಶರೀರವನ್ನು ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗೂ ಸೋಲದಂತೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಸತ್ವವುಳ್ಳದ್ದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಉತ್ತಮವೂ ಕಡಿಮೆ ವೆಚ್ಚದ್ದೂ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಬೆಳೆಯಬೇಕಾದರೆ ಕ್ಷಯರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಆಸ್ಪದವನ್ನು ಕೊಡುವ, ಅರ್ಥಾತ್ ಶರೀರದ ಸತ್ವವನ್ನು (ರೆಜಿಸ್ಟನ್ಸ್)

ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಮಲ ಮೂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು; ಬೆವರು ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟಗಳಿಗೆ ತಡೆಯಾಗದಂತೆ ಆಸನ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು; ನಾಡೀತಂತು, ಹೃದಯವನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಬೀಡಿ, ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಸತ್ವಗೆಡಿಸುವ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಳಿಸಬೇಕು. ತನು ಮನಗಳನ್ನು ಶಕ್ತಿಮೀರಿ ದುಡಿಸಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಕೊನೆಯ ಸಾರಸತ್ವವಾದ ವೀರ್ಯ ಓಜಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಕಾಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೆ, ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ನಿರೋಧಿಸಬಹುದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಕ್ಷಯಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಕ್ಷಯವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವಂತಹವಲ್ಲ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮಂಜಸವಾದ ನಿದಾನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಮುಂದೆ ಅದು ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಮಣಿಯದ ಅಸಾಧ್ಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ಮುಟ್ಟಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದಿರುವ ಕೆಲವು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದನ್ನು, ಕ್ಷಯದ ಸಂಶಯ ತೋರಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರೆ ರೋಗವು ಬಲಿಯದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಾರಗಟ್ಲೆ ಸೂಸುಗೆಮ್ಮು, ಸಣ್ಣ ಜ್ವರ, ದಣಿವು, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಗುಣಾಂಶ ತೋರದಿದ್ದರೆ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು: (೧) ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಆಡುಸೋಗೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕಾಲು ತೊಲೆ, ನಾಲ್ಕು ಲೋಟ ನೀರು, ಒಂದು ಲೋಟ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ, ನಾಲ್ಕು ಪಾಲು ಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (೨) ಅಶ್ವಗಂಧಾ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ನೆಲಗುಳ್ಳ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಕಾಲು ತೊಲೆ, ಮೇಲಿನಷ್ಟೇ ಹಾಲು ನೀರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅಷ್ಟೇ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (೩) ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ಮತ್ತು ಹಿಪ್ಪಲಿಯನ್ನು ಮೇಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ದಂತೆಯೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (೪) ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಮೇಲಿನ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೫) ಅಶ್ವಗಂಧಾ, ಖರ್ಜೂರ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಎರಡು ತೊಲೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಆರು ಲೋಟ ನೀರು ೨ ಲೋಟ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ೨ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಸೋಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ೨ ಲೋಟ ಆಡಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ, ತುಪ್ಪ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ ತೆಗೆದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಾಲು ೩ ನಲ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿಯಾದ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ತುಪ್ಪವನ್ನು ೨ ಚಮಚಾ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧವಾದ ಚ್ಯವನಪ್ರಾಶಾವಲೇಹ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಕ್ಷಯದ ಪ್ರಾಥಮಿಕಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ, ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆಯಂತೆ, ಆಡಿನ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದುದರಿಂದ ಗುಣವಾದ ನಿದರ್ಶನಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಇವೆ.

* * * *

ಅರುಚಿರೋಗ

'ಇಷ್ಟಂ ಇಷ್ಟೈಃ ಸಹ ಅಶ್ನೀಯಾತ್'– ಎಂದರೆ, 'ಇಷ್ಟರೊಡಗೂಡಿ ಇಷ್ಟವೆನಿಸಿದುದನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು' ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ 'ಇಷ್ಟ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹಿತಕರವೆಂದೂ ರುಚಿಕರವೆಂದೂ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಅರ್ಥ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರ ಅವೆರಡೂ ಪರಸ್ಪರ ಭಿನ್ನವಾದುವುಗಳಲ್ಲವೆಂದು ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಹಿತಕರವಾದುದೇ ರುಚಿಕರವೆನಿಸುತ್ತದೆಂದು ಅದರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಹೌದು, ಮನುಷ್ಯನು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ರುಚಿಯೆನಿಸುತ್ತಲೇ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು, ತಮಗೆ ಅಹಿತಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮಾನವನು ಪ್ರಕೃತಿದೂರನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಹಿತಕರವಾದುದರಲ್ಲಿಯೂ ರುಚಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನಿಗೆ ಅಂಟುವ ಅರುಚಿರೋಗವು ಅವನಿಗೆ ಹಿತಕರವೇ ಅಹಿತಕರವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಹೇಳುವುದು ಕಠಿಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ಊಟದಲ್ಲಿ ಅರುಚಿ ತೋರಿಬಂದಾಗ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬಾಯಿರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನುಂಗಿಸುವುದು ಹುಚ್ಚುತನವಾದೀತು. ಏಕೆಂದರೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದತನಕ ಅಹಿತಕರವಾದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೇ ರುಚಿರುಚಿಯಾಗಿಸಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ತುರುಕುತ್ತಿರುವ ಮನುಷ್ಯರ ಅಪರಾಧಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅರುಚಿಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಬುದ್ಧಿ ಕಲಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರುಚಿರೋಗವೆಂದರೆ, **'ಪ್ರಕ್ಷಿಪ್ತಂತು ಮುಖೇಚಾನ್ನಂ ಜಂತೋರ್ನಸ್ವದತೇ'**– ಊಟದ ಮೇಲೆ ಆಶೆಯಿದ್ದರೂ (ಹಸಿವು ಎನಿಸಿದರೂ), ಅನ್ನ (ಆಹಾರ)ವನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿದರೆ ಅದು ರುಚಿಸದೆ ಬೇಡವೆನಿಸುವುದು. ನಾಲಗೆಯಲ್ಲಿ ಅರುಚಿರೋಗವುಂಟಾಗಲು, **'ದೋಷೈಃ ಪೃಥಕ್, ಸಹಿತೈಃ ಚಿತ್ತ ವಿಪರ್ಯಯಾಚ್ಚ'**– ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ತ್ರಿದೋಷ, ಚಿತ್ತವಿಪರ್ಯಯ, ಎಂಬ ಐದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರಣವಿರುತ್ತದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಶರೀರದೊಳಗಿನ ನಾಡೀತಂತುಗಳು (ನರಮಂಡಲ) ಅತಿಯಾದ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ, ಗಾಂಜಾಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿ ರುಚಿಗ್ರಾಹಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ರುಚಿಗೇಡನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ **ವಾತ ದೋಷದ ಅರುಚಿ**ಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ದುರ್ವಾಯುಜನ್ಯ (ಗ್ಯಾಸ್) ಅರುಚಿಯೂ ವಾತವರ್ಗಕ್ಕೇ ಸೇರಿದುದು. ವಾತದ ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವೂ ಇರುವುದೆಂದು ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು (ಪಾಚಕ ರಸಗಳು) ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸದೆ ವಿಲೋಮಿಯಾಗಿ (ದಾರಿಗೆಟ್ಟು) ಊರ್ಧ್ವಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಹರಿದಾಡ ಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ **ಪಿತ್ತದೋಷದ ಅರುಚಿ**ಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯು ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಎದೆಯುರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಬವಳಿ ಬರು ವಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸದಿದ್ದರೂ ಬಾಯಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಾಗಿ ಇರುವುದು, ತಲೆ ಭಾರ, ಜೊಲ್ಲು ಸೋರುವುದು, ನಾಲಗೆ ಅಂಟಾಗಿರು ವುದು, ಮೈಯಲ್ಲಿ ನವೆ, ಹಸಿವೇ ಆಗದಿರುವುದು, ಇವು **ಕಫದೋಷದ ಅರುಚಿಯ** ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ಬಾಯಿಯು ಒಂದೊಂದು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ವಿಧದ ಅಸಹ್ಯ ರುಚಿ ಯಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದು, ನಾಲಗೆಯು ಬಣ್ಣಗೆಡುವುದು, ವಿಶೇಷವಾದ ಹೃದ ಯದ ನಿತ್ರಾಣದಿಂದೊಡಗೂಡಿದುದು **ತ್ರಿದೋಷದ ಅರುಚಿ.**

'ಶೋಕ ಭಯಾತಿ ಲೋಭಕ್ರೋಧೈಃ ಮನೋಘ್ನಾತನ ಗಂಧ ರೂಪೈಃ'– ಎಂದರೆ ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಸಿಕೆಯನ್ನು ತರುವ ಗಂಧ ರೂಪ ದರ್ಶನಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅರುಚಿಯನ್ನು **ಚಿತ್ತ ವಿಪರ್ಯಯದ ಅರುಚಿ**ಯೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಇದುವರೆಗೆ, ಅರುಚಿಗೆ ಐದು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ನಾಲಗೆ ರುಚಿಯಿಲ್ಲದೆ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಅರುಚಿ ರೋಗಿ ಗಳು, ತಮ್ಮ ಅರುಚಿಗೆ ಆ ಐದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ, ಅಥವಾ ಆ ಐದರಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಅರುಚಿರೋಗವು ಯಾವ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿ, ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಹರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳ ಕೃತ್ರಿಮತೆಯಿಂದ ನಾಲಗೆಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ

ರುಚಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುರುಕುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದು ಅಪಾಯಕರವಾಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಅರುಚಿರೋಗದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೂ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅರುಚಿಯ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಒಂದು ತತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೆಂದರೆ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳಿಂದ, ಅಥವಾ ಶೋಕ ಭಯ ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾದ ವಿಷವನ್ನು ನಾಲಗೆಯ ರುಚಿಗ್ರಾಹಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಮುಖದಿಂದ ಹೊರಹಾಕುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾಲಗೆಯು ಕೆಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, **'ಗಂಡೂಷಂ ಕಾರಯೇತ್ ಪೂರ್ವಂ ಪಶ್ಚಾದೌಷಧ ಸೇವನಮ್'** – ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ಗಂಡೂಷದ ಕಷಾಯಾದಿಗಳಿಂದ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಾಲಗೆಯ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ಅನಂತರ ಔಷಧ ಸೇವನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು 'ವೈದ್ಯಸಾರ ಸಂಗ್ರಹ' ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ದೋಷಜನ್ಯ ವಿಷಗಳು ನಾಲಗೆಯ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಿಂದ ಹೊರನೂಕಲ್ಪಡುವುದಲ್ಲದೆ, ದೋಷಗಳು ಸ್ವಸ್ಥಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲೂ ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸುವ ಔಷಧಗಳು: ಉಪ್ಪು, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ವಾತದ ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ; ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಲಾವಂಚ, ಚಂದನಗಳನ್ನು ಪಿತ್ತದ ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ; ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ಕಫದ ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ; ಹಸಿ ಶುಂಠಿರಸ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಜೀರಿಗೆಗಳನ್ನು ತ್ರಿದೋಷದ ಅರುಚಿಯಲ್ಲಿ; ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಅಥವಾ ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬೇಕು.

ವಾತದ ಅರುಚಿಗೆ ಮದ್ದು: ಹಿಪ್ಪಲಿ, ವಾಯುವಿಡಂಗ, ಯವಕ್ಷಾರ, ಏಲಕ್ಕಿ, ಹಿಂಗು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಶುಂಠಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪಿತ್ತದ ಅರುಚಿಗೆ: ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ ಎಂಬ ಬೇರನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಶುಂಠಿ, ಜೇನು, ನಿಂಬೇರಸವನ್ನು ಸರಿಪಾಲು ಸೇರಿಸಿ

ಎಂಟು ಚಮ್ಚಾ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಫದ ಅರುಚಿಗೆ: ಓಮದ ಪುಡಿ ೧೦ ಗುಂಜಿಯನ್ನು ಜೇನಿನೊಡನೆ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸುಗಳ ೧೦ ಗುಂಜಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು.

ತ್ರಿದೋಷದ ಅರುಚಿಗೆ: ಜೇಷ್ಠಮಧುವೊಂದನ್ನೇ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಹರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮ್ಚಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಚಿತ್ತವಿಪರ್ಯಯದ ಅರುಚಿಗೆ: 'ಬೋಧನಮತ್ರಪ್ರಶಸ್ತಮ್' – ಎಂದು ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಶೋಕ, ಭಯ, ಕ್ರೋಧಾದಿಗಳನ್ನು ಜಯಿಸುವಂತಹ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮಿತಿಮೀರದಂತೆ **'ಯದ್ಯತ್ ಪ್ರಿಯಂ ತದುಪಸೇವ್ಯಮ್'** – ಮಾನಸಿಕ ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೆಚ್ಚಿಗೆಯ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಷಾಯ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೂಲಿಕೆಗಳ ಸಂಯುಕ್ತ ಪುಡಿ ೬ ಮಾಸಿಗೆ ೨ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಎರಡು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಾಯಂಕಾಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಬಿಳಿಸೆರಗು

'ಬಿಳಿಸೆರಗು' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು, ಮೊದಲು ಕನ್ನಡ ನಾಡಿನ ಸೋದರಿಯ ಗೆಲ್ಲ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಈಗ ಇಂಗ್ಲಿಶ್ ಮೋಹ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ನಗರಗ ಸುಶಿಕ್ಷಿತ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಅದಕ್ಕೆ 'ವೈಟ್ ಡಿಸ್‌ಚಾರ್ಜ್' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದ ಸಭ್ಯತೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ 'ಶ್ವೇ ಪ್ರದರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. 'ಬಿಳಿಸೆರಗು' ಎಂದರೆ ಹೆಂಗಸರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂ ಬಿಳಿಯಾದ ಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗವೆಂದರ್ಥ.

ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಹೆಂಗಸರ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಬಿಳಿಯಾದ ಸ್ರಾವ ವಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಒಂದು ಭಯಂಕರ ರೋಗವೆಂದೂ, ಅದು ಗರ್ಭಾಂಗ ಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹುಣ್ಣಾಗುವುದರಿಂದ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂಬ ಭಯಂಕರ ರೋಗ ದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದೂ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೆದರಿಸುತ್ತ ತಿರುಗುವ ಕೆಲವರು – ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಸಹ – ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಬಿಳಿಸೆರಗೆಂಬುದು ಒಂದು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲವೆಂದೂ, ಹೆಂಗಸರಿಗೆಲ್ಲ ಅದು ಇದ್ದೇ ಇರುವುದೆಂದೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೇಬಾರದೆಂದೂ ಉಪದೇಶಿಸಿ, ರೋಗಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲ ನರಳುವಂತೆ ಮಾಡುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಹೆಣ್ಣುಜಾತಿಗೆಲ್ಲ ಇರಲೇ ಬೇಕಾದ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣವೆಂಬುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಅದರಂತೆ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಇದ್ದವರಿಗೆಲ್ಲ ಗರ್ಭಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಭೀಕರ ಹುಣ್ಣಾಗಿರುವುದೆಂಬುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು, ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ ಮುಂದೆ ಗರ್ಭಾಂಗಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗುಳ್ಳ ಸೋದರಿಯರು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಭಯಪಟ್ಟು ಉಗ್ರವಾದ ಔಷಧ ಇಂಜೆಕ್ಶನ್ ಡ್ಯೂಶ್‌ಗಳನ್ನು ವರ್ಷಗಟ್ಟ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಹೋಗುವುದಾಗಲಿ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ರೋಗವೇ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸುವುದಾಗಲಿ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬಿಳಿಸೆರಗು ತೋರಿಬಂದ ಕೂಡಲೇ, ಸಾಧ್ಯ ವಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಬೇನೆಯನ್ನು ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮುರಿಯುವುದು ಒಳಿತು.

ಬಿಳಿಸೆರಗು ಎಂದರೇನು?: ಬಿಳಿಯ ಸ್ರಾವವು ಹೆಂಗಸರ ಜನನೇಂ–ದ್ರಿಯಗಳ ೪ ಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ಆಗಬಹುದೆಂದು ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು: (೧) ಯೋನಿಮಾರ್ಗದಿಂದ. (೨) ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ. (೩) ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಪೈಯಿಂದ. (೪) ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದಿಂದ. ಈ ನಾಲ್ಕು ಸ್ಥಾನಗಳ ಒಳಪೈಯ ಶ್ಲೇಷತ್ವಚೆಯಿಂದ ಬಿಳಿಯ ಸ್ರಾವವು ಜಿನುಗಿಬರುವುದು. ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಶ್ಲೇಷತ್ವಚೆಯೇ (ಒಳಪೈಯ ಬಿಳಿಹೊದಿಕೆ) ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಕರಗಿಬರುವುದೂ ಉಂಟು.

ತಾತ್ವಿಕ ಸ್ವರೂಪ: ಬೆಳಿಸೆರಗಿನ ಸ್ವರೂಪವು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೂ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದರೆ, ಅದೊಂದು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ನೆಗಡಿಯೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೇಳಬಹುದು. ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿ ಸಿಂಬಳಗಳಾಗುವಂತೆ, ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರಳಿಕೆ ಪಿಚ್ಚು (ಗೀಜು)ಗಳಾಗುವಂತೆ, ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ ಆಮವು ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗಬಹುದು. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಹುಟ್ಟಿಗೂ ಮೂಲಭೂತವಾಗಿ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟರೀತಿಯ ಅಕ್ರಮವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ಅಲ್ಪತೆ ಭೀಕರತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಾಗ, ಅಥವಾ ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಾಗ, ಬರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಪರಿಶೀಲನವನ್ನಷ್ಟೇ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸದೆ ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫಗಳ ಅವಸ್ಥೆಗಳ ಕಡೆಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆ ಮೂಲಭೂತ ದೋಷಗಳ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡದೆ ಕೇವಲ ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ಸ್ರಾವವನ್ನಷ್ಟೇ ತಡೆಯುವ ರೋಧಕ (Suppressive) ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುಣವೂ ಸಿಗದು, ಕೆಲವರು ಅಪಾಯಕ್ಕೂ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣಗಳು: ಬಿಳಿಸೆರಗೆಂಬುದು ಒಂದು ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಗರ್ಭಾಂಗಗಳ ನೆಗಡಿಯೆಂಬ ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ

ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಕಫ ಸಿಂಬಳಗಳುಂಟಾಗುವುವೋ, ಅವೇ ಕಾರಣಗಳು ಸ್ತ್ರೀ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರವೃತ್ತವಾದರೆ ಬಿಳಿ ಸೆರಗಿನ ರೋಗವಾಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ವೇಗ ಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಧೂಳು ಹೊಗೆಗಳನ್ನು ಉಸಿರಾಡುವಿಕೆ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣ, ಅತಿ ಮೈಥುನ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಲೆ ಮೂಗು ಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯುದೋಷವು ಪ್ರಕೋಪವಾಗಿ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ವಿಷಸಂಚಯವಾಗಿ ನೆಗಡಿಯುಂಟಾಗುವುದು. ಅವೇ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕುಪಿತ ವಾದ ವಾಯುವು ಗರ್ಭಾಂಗಗಳ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ತಡೆದು ವಿಷಸಂಚಯ ವಾದರೆ, ಬಿಳಿಸೆರಗು ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಗರ್ಭಾಂಗ ಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಸಿಗದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಆ ಕಾರಣ ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದಲೇ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಔಷಧವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಗುಣವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟಿವೆ.

ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಾರಣಗಳು: ತೀರ ಪ್ರಚುರವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ (೧) ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅಸ್ವಚ್ಛತೆ. ಬಿಳಿಸೆರಗಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ಹೆಂಗಳೆಯರಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲುವಾಲು ಜನರಿಗೆ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳೊಳಗಿನ ಕೊಳೆಯೇ ಕಾರಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆಂದು ನೂರಾರು ಔಷಧ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೂ ಗುಣವಾಗದೆ, ಜನನೇಂದ್ರಿಯವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಮವಿಟ್ಟುಕೊಂಡುದರಿಂದ ಬಹು ಬೇಗ ನಿರ್ಮೂಲವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಇವೆ. ಸೋದರಿಯರು ಈ ಯೋನಿಧಾವನ ಕ್ರಮವನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ಯೋನಿಧಾವನ (ಡೂಶ್) ಕ್ರಮ: (೧) ತೊಳೆಯುವುದನ್ನು ಬಸ್ತಿ ಯಂತ್ರದ (ಎನಿಮಾ) ಮೂಲಕ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಸ್ತಿಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ (ಕ್ಯಾನ್) ಹದವಾದ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ತುಂಬಿ ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಚಮ್ಚಾ ಅಡುಗೆಸೋಡಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಅಡಿ ಮಾತ್ರ ಎತ್ತರದ ಸ್ಟೂಲಿನ ಮೇಲಿರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ನಲಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಹರಿದು ಬರುವ ಆ

ಮಿಶ್ರಣವು ಯೋನಿಮಾರ್ಗಕ್ಕೂ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಮುಖಕ್ಕೂ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತೆ ಸ್ತ್ರೀಯು ಕೆಳಗೆ ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಮಲಗಿ ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉಪಚಾರಿಕೆಯ (ನರ್ಸ್) ಮೂಲಕ ಈ ಧಾವನ ಕ್ರಮವನ್ನು (ಡೂಶ್) ಒಂದು ನಲ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

(೨) ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಕೆಲವು ಜಂತುಗಳು ನೆಲಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ತುಂಬ ನವೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಬಸ್ತಿಪಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಸೋಡಾದ ಬದಲಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಹನಿ ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಧಾವನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆ, ಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳ ಕಷಾಯದಿಂದ ಧಾವನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗರ್ಭಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಅಥವಾ ಅತಿಯಾದ ಹೆರಿಗೆಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಾಶಯವು ಅತ್ತಿತ್ತ ಉರುಳಿಕೊಂಡು ಒಳಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಶ್ಮಲಗಳು ಸಂಚಿತವಾಗಿ ಕೆರಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. (ಅ) ಆಗ ಬಸ್ತಿಯ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಾಶಯದ ಒಳಭಾಗವನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ವೈದ್ಯೇತರರು ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಮಾಡಕೂಡದು. (ಆ) ಆದರೆ ಗರ್ಭಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಗರ್ಭಾಶಯವು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವಂತೆ ಮಾಡುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. (ಇ) ಮತ್ತು ಗರ್ಭಾಶಯವು ನಿರ್ವಿಷವಾಗುವಂತೆ ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ, ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಗುಣ ಸಿಗುವುದು. ಗರ್ಭಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಬಲ ಕೊಡಲು ಅಶ್ವಗಂಧಾವಲೇಹವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು.

(೩) ತಿಂಗಳು ತಿಂಗಳೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಆಗದೆ ತಡೆದುದರಿಂದ, ತನ್ಮೂಲಕ ಹೋಗಬೇಕಾದ ಕಶ್ಮಲವು ಬಿಳಿಸೆರಗಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೋಗುವುದುಂಟು. ಕೆಲವರಿಗೆ ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದಲೂ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಾಡುವುದುಂಟು. ಆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ, ಮಂಡೂರಭಸ್ಮ, ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಸಿಗುವುದು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಉದ್ದು, ಕರಿದ ತಿನಿಸು ವರ್ಜ್ಯ. ಉಪ್ಪು ಅಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೂತ್ರರೋಗ

'ಮೂತ್ರರೋಗ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ತುಂಬ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅರ್ಥವಿದೆ. ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ರಚನೆ, ಕ್ರಿಯೆ, ಆರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಮೂತ್ರರೋಗಗಳೆನಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳೊಳಗಿನ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳ ವಿವರಣೆಯು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಅನಾವಶ್ಯಕವೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟವೂ ಎನಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯುವ ಮತ್ತು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗುವ ರೋಗವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವೆವು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, **'ಮೂತ್ರಸ್ಯ ಕ್ಲೇದವಾಹನಂ'** ಎಂದರೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ದ್ರವರೂಪ ಮಲಗಳನ್ನು ಹೊರನೂಕುವುದೇ ಮೂತ್ರದ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂತ್ರರೋಗಗಳು ಆ ಮಲಗಳ ನಿವಾರಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಆ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಭದ್ರತೆಗೆ ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಮೂತ್ರರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು. ೧: ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನದ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವು. ೨: ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನದೊಳಗಿನ ತಡೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವು. ೩: ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣ ಮತ್ತು ಸಾಂದ್ರತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವು.

೧. ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ರೋಗವಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ರೋಗವು (ಡಾಯಬೆಟಿಸ್) ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವಂತಹದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗೊತ್ತಾಗಿದೆ. ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳು ಒಳಪಡುವುದು ಒಳಿತು. ಆದರೂ ಈ ಒಂದು ಉಪಾಯವನ್ನು ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ರೋಗಿಗಳು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಒತ್ತಿಹೇಳುವೆವು. ಅಸನವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಮೈಸೂರತ್ತ ಕಡೆ ಹೊನ್ನೇಮರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಂಗಳೂರತ್ತಕಡೆಗೆ ರಕ್ತಹೊನ್ನೆ, ಬೇಂಗಮರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಮರದ ಚಕ್ಕೆಯು ಗ್ರಂದಿಗೆ(ಮೂಲಿಕೆ ಮಾರುವ) ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳ

ಬೇಕು. ರಾತ್ರಿ ಆ ಪುಡಿಯು ಅರ್ಧ ತೊಲೆಯಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಕುದಿಯುವ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಿಡಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಕಿವುಚಿ ಪುನಃ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು, ಅನಂತರ ಮೇಲಿನ ತಿಳಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ಬಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಅದರ ಕಾಲುಭಾಗದಂತೆ ದಿನದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತ ಅದೊಂದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ರೋಗವನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲಿಸಿಕೊಂಡ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಸಿಹಿಮೂತ್ರದ ಕಾರಣ, ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪಥ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಬರೆಯಲಿದ್ದೇವೆ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವಂತೆ, ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದರೂ, ಪ್ರತಿಸಲದ ಮೂತ್ರ ಅತ್ಯಲ್ಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ವ್ಯಭಿಚಾರಜನ್ಯ ಮೇಹರೋಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಇಳಿವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಸ್ಥಿತ ಗ್ರಂಥಿಯು ಬಾಯುವುದರಿಂದ ಹಾಗಾಗುವುದುಂಟು. ಅವೆರಡೂ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಬೇರೆಯಾಗಿಯೇ ಬರೆಯಬೇಕಾದೀತು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗೆ ಹಾಗೆ ಅನೇಕ ಸಲ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಮೂತ್ರಶಂಕೆಯಾಗಲು, ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದೊಳಗಿನ ದಾಹ ಅಥವಾ ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ಕೆರಳಿಕೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದುಂಟು.

ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದೊಳಗಿನ ದಾಹಕ್ಕೆ ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು, ಸೌತೇಬೀಜ, ಹವೀಜ (ಧನಿಯಾ), ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕಾಲುತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಒಂದು ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ಭಾಗ ಮಾಡಿ ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕರುಳಿನ ಕೆರಳಿಕೆಯಿಂದ ಉಂಟಾದ ಮೂತ್ರಾತಿಸಂಖ್ಯೆಗೆ, ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕೇವಲ ಮೋಸುಂಬಿ ರಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸುವ ಉಪವಾಸವನ್ನಾಚರಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. ರೋಗವು ಬಹು ದಿನದಿಂದಿದ್ದರೆ ವಾರಕ್ಕೊಂದು ದಿನದಂತೆ ಅನೇಕ ವಾರಗಳು ಫಲರಸೋಪವಾಸವನ್ನಾಚರಿಸಬೇಕು.

(೧) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೂ, ಸಿಹಿಮೂತ್ರವಲ್ಲದ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಮೂತ್ರರೋಗವಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಹಸ್ತಿಮೇಹ', ಅಥವಾ ಅತಿಮೂತ್ರವೆಂದು

ಕರೆಯುವರು. ಅದು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಜಲಾಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ್ರುದ ರಿಂದ ಕೆಲವು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳುಂಟಾಗುವುವು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ದೃಶ್ಯಾದೃಶ್ಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬೆವರಿನ ಮೂಲಕ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಲಾಂಶಗಳು ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗ ದಿರುವುದರಿಂದ, ಆ ಮಲಗಳು ಮೂತ್ರದ ಮೂಲಕ ಹೊರಹೋಗಲೆತ್ನಿಸುವ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೂ ಅತಿಮೂತ್ರ ರೋಗವಾಗುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ರೋಗಿ ಗಳಿಗೆ ಉಗಿಸ್ನಾನ (ಸ್ಟೀಮ್ ಬಾತ್) ಮಾಡಿ ಗುಣವಾದ ಉದಾಹರಣೆ ಗಳೆಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ನೇರಳೇ ಬೀಜಗಳನ್ನು ತುಂಡು ಮಾಡಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಅದನ್ನು ಹತ್ತು ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೇರಳೇ ಬೀಜದ ಪುಡಿ ೫ ಗುಂಜಿ, ಅರಸಿನ ಪುಡಿ ೫ ಗುಂಜಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕುವುದರಿಂದಲೂ ಅತಿಮೂತ್ರವು ಗುಣವಾಗುವುದು.

(೨) ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನದೊಳಗಿನ ತಡೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೂತ್ರರೋಗಗಳಿಗೆ ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗದೊಳಗಿನ ದಾಹಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರ ಬಹುದು, ಮೂತ್ರಾಶಯದೊಳಗಿನ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು; ಕರುಳು ಅಥವಾ ಪ್ರಸ್ಥಿತಗ್ರಂಥಿಯೊಳಗಿನ ಬಾವು ದುರ್ವಾಯುಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯದ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದುದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗ ದೊಳಗಿನ ಬಾವು ದಾಹಗಳಿಗೆ ಮೊಲೆಹಾಲಿನ ನೊಪ್ಪನ್ನು (ದುಧೀ, ದುಗ್ಧಾ) ಮೊಸರಿನೊಡನೆ ರುಬ್ಬಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಚಂದನವನ್ನು ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ, ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಲ ೫ ಗುಂಜಿಯಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕಿದರೂ ಗುಣವಾಗುವುದು.

ಮೂತ್ರಾಶಯದೊಳಗಿನ ಕಲ್ಲುಗಳು ದೊಡ್ಡವಾಗಿದ್ದರೆ (ಅಶ್ಮರೀರೋಗಕ್ಕೆ) ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಕಲ್ಲುಗಳು ಚಿಕ್ಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಹಿಟ್ಟಿಳಕ (ಪಾಷಾಣಭೇದಿ) ಎಂಬ ಗಿಡದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೂಲಂಗಿ ರಸವನ್ನು ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ಬಾವುಗಳಿಂದ ಮೂತ್ರಾಶಯವು ಅದುಮಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಬಾವು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ನುಂಣಗಿನ ಮಣ್ಣನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ಒಂದು ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವೂ ನಾಲ್ಕು ಚೌರಸ ಅಂಗುಲ ವಿಸ್ತಾರವೂ ಆಗಿರುವ

ಲೇಪವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಮೇಲೆ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಬೇಕು. ದುರ್ವಾಯು (ಗ್ಯಾಸ್) ಉಂಟಾಗದಂತೆ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ ಮುಂತಾದ ಪಾಚಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಸ್ಥಿತ ಗ್ರಂಥಿಯ ಬಾವಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ದೋಣಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ಬಾವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಸುಗಂಧೀ ಬೇರು, ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು, ಮಂಜಿಷ್ಠಾ, ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಿತಾಹಾರಿಗಳಾಗಬೇಕು. ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ವರ್ಜ್ಯ.

(೩) ಮೂತ್ರದ ಸಹಜ ಬಣ್ಣವು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಣಹುಲ್ಲಿನ ಬಣ್ಣ ವಾಗಿಯೂ, ಬೇರೆ ವೇಳೆಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಬಣ್ಣವಾಗಿಯೂ ಇರುವುದು. ಮೂತ್ರದ ಬಣ್ಣವು ಕೆಂಪು, ಹಳದಿ, ಹಸಿರು, ಕಂದು ಆಗುವುದುಂಟು. ಹಾಗೆ ಅಸಹಜ ಬಣ್ಣವಿರುವಾಗ ಬಹುತರವಾಗಿ ರೋಗವು ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರದೆ ಯಕೃತ್, ರಕ್ತ, ಪಾಚಕಾಂಗ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿರಬಹುದು. ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಳದಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಮೂತ್ರವಾಗುವುದು. ಒಳಜ್ವರವಿದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಾಗಿ ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಮೂತ್ರವು ಕೆಂಪಾಗುವುದು, ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯಬೇಕು.

ಮೂತ್ರವು ಸಾಂದ್ರ (ಮಂದ, ದಪ್ಪ) ವಾದಾಗ ಅದರಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯವು ಮಿಶ್ರವಾಗಿರಬಹುದು; ಅಥವಾ ವೃಕ್ಕಗಳಲ್ಲಿ (ಕಿಡ್ನಿ) ದಾಹವಿರಬಹುದು; ಲಾಲಾದ್ರವವು (ಅಲ್ಬ್ಯುಮಿನ್) ಮಿಶ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು.

———

ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ

ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಹಲ್ಲುಗಳು ಎಲುಬಿನ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವುದರಿಂದ ಅವು ಒಮ್ಮೆ ಕೆಟ್ಟರೆ ಮರಳಿ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಟ್ಟ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವುದೇ ಲೇಸು, ಎಂಬ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಧರ್ಮಾರ್ಥವಾಗಿ ಕೊಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿ ಅವಿಧೇಯರಾಗಿರುವ ದೊಡ್ಡಸ್ತಿಕೆಯವರು ಕೂಡ, ದಂತೋತ್ಪಾಟನ ಉಪದೇಶದ ಬಗೆಗೆ ವಿಧೇಯರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುತಃ ಹಲ್ಲು ಸಹ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಸಜೀವ ಸಾಮಗ್ರಿಯೇ ಆಗಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಜೀವವೆಲ್ಲಿದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಆಹಾರಗ್ರಹಣ ಮಲನಿವಾರಣದ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಡೆಯುತ್ತಿರಲೇ ಬೇಕು. ಹಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಸಾಮಗ್ರಿ ನಿರ್ಜೀವವಾಗಿ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರತಳ್ಳಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ಮಾತು ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲ್ಲುಗಳಿಗೆ ತೂತು ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು, ಹುಳು ತಿಂದಿರಬಹುದು; ಹೊದಿಕೆ ಸವೆದಿರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿ ಶೂಲೆ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲಾಡುತ್ತಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದರ ಆ ಕೆಟ್ಟ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಹಲ್ಲುಗಳು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಲೆ, ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಕೂಡ, ಬಾಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳದೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು; ಮುರಿದು ತುಂಡುತುಂಡಾಗಿರಬಹುದು. ಹಲ್ಲುಗಳ ಆ ಕಸುವಿಗೆ ಅವುಗಳ ಸಜೀವತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹಾಳಾದ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ಪೋಷಣೆ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮಲ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಲವನ್ನು ಪಡೆಯುವ ಸಕ್ರಿಯವಾದ ಜೀವಶಕ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವುದೊಂದೇ ಉಪಾಯವೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದು ತಪ್ಪು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಬಹು ದಿನಗಳ ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಲಸಂಚಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಉಪದ್ರವಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಶೂಲೆಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹಲ್ಲುನೋವಿನ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಉಪವಾಸ ಅಥವಾ ಫಲಾಹಾರದಿಂದ ನಾವು ಗುಣಪಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಹಲ್ಲುನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳು ಉಪವಾಸ, ಫಲರಸಾಹಾರಗಳ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಿ ನೋಡಬೇಕೆಂದು ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯ

ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಮುತ್ತಿ ಅವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ, ಹುಳು ಹಿಡಿಸುವ, ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸುವ, ನೋಯಿಸುವ ಮಲಗಳು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಂತೆ ಪಥ್ಯಪಾನಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿದರೆ, ಸವೆದ ಹೊದಿಕೆಯು ಮೆಲ್ಲನೆ ಬೆಳೆಯಬಹುದು, ಬೇರುಗಳು ಬಿರುಸಾಗಬಹುದು, ಹುಳಿತ ಭಾಗವು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಬಹುದು, ನೋವು ದೂರವಾಗಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ತಪ್ಪುತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಮೈಯನ್ನು ಕ್ರಿಮಿಹರ ವಸ್ತುಗಳುಳ್ಳ ಸೋಪಿನಿಂದ ತೊಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವಂತೆ ಕ್ರಿಮಿಹರವಾದ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ದಂತಮಂಜನಗಳಿಂದ ದಿನಾಲು ಹಲ್ಲು ಉಜ್ಜಿದರೆ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲ ಬೆಳೆಯುವುವು ಎಂಬುದು ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ, ಮತ್ತು ಸುಶಿಕ್ಷಿತರದು ಸಹ, ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಸೋಪಿನ ಉಪಯೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಿನಿಂದ ಮಾನವ ಸಮಾಜವು ಅನೇಕ ಅಸಾಧ್ಯ ಚರ್ಮರೋಗಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ ಯೋಗಿಸುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳು ವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆಯೆಂದೂ, ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಶೋಧಕರು ಅಭಿ ಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿರುವುದು ಆಶ್ಚರ್ಯವಲ್ಲವೇ! ಆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉದಾ ಹರಿಸಿದ್ದು ಚರ್ಮದ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣ ಮತ್ತು ಹಲ್ಲುಗಳ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣವನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಿರ್ಮಲೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಸ್ತುಗಳು ನಿರ್ಜೀವೀಕರಣವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕು.

ಆದರ್ಶ ದಂತಮಂಜನ: ಬೇವಿನ ಇದ್ದಲು ೧೦ ತೊಲೆ, ಅಡಿಕೆ ೧ ತೊಲೆ, ದಾಲ್‌ಚಿನ್ನಿ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ, ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಗಾಳಿಯಾಡದಂತೆ ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿ ಇಡಬೇಕು. ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಈ ದಂತಮಂಜನವನ್ನು ಚಿಕ್ಕಂದಿ ನಿಂದ ಹಲ್ಲು ಒಸಡುಗಳಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತ ಬಂದರೆ, ಹಲ್ಲುಗಳ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಅಕಾಲ ಅಳಿವುಗಳ ಪರಿಹಾರವಾದೀತು. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಸಡುಗಳೂ ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರುಗಳೂ ಭದ್ರವಾಗುವುವು. ಹಾಗೆಯೇ, ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಹಾಲು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಬೇರುಗಳ ಸೇವನದಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಬಲಗಳು ಬೆಳೆಯುವುವು.

ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯ

ಕಿವಿಯು ಕೇಳುವ ಇಂದ್ರಿಯವೆಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿಯು ಕೇಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಏನಾದರೂ ತಡೆಯಾಗಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಲಿ ಆದರೆ, ಕಿವಿಯೊಳಗೇ ಏನಾದರೂ ದೋಷವುಂಟಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನಲ್ಲ. ಆದರ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ಪರೀಕ್ಷೋಪಕರಣಗಳಿಂದ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದಾಗ ಕಿವಿಯೊಳಗೆ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಾಗಲೂ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಆಗಾಗ ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕುಂದುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಿವಿಗಳಿರುವುದು ತಲೆಯ ಎರಡು ಬದಿಗಳಲ್ಲಾದರೂ, ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಸೂತ್ರಗಳು ಕಿವಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿರುವ ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುವೆಂಬುದನ್ನು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸ್ಥೂಲ ಯಂತ್ರದ ಅವಯವಗಳು ಕಿವಿಯೊಳಗಿದ್ದರೂ, ಆ ಯಂತ್ರದಿಂದ ಬಂದ ಸಂವೇದನಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಮತ್ತು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮವ್ಯೂಹವು ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಆಳದಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸ್ಥೂಲಾವಯವಗಳು ನಿರ್ದೋಷವಾಗಿದ್ದರೂ ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವ್ಯೂಹದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ರಮವುಂಟಾದರೆ, ಕಿವಿಯ ಕೇಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯು ಕೆಡುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೇಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಕೇವಲ ಸ್ಥೂಲ ಕರ್ಣದ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ದಿನ ಉಪಚಾರ ಮಾಡಿದರೂ ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯದ ಆರೋಗ್ಯಲಾಭವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಆಯುರ್ವೇದವು ಇನ್ನೂ ಆಳವಾಗಿ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಯೋಚನೆ ಮಾಡಿದೆ. 'ಶಿರಃ ಸಂಸ್ಥೋ ಅಕ್ಷತರ್ಪಣಾತ್ ತರ್ಪಕಃ' – ಎಂದು ವಾಗ್ಭಟಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ತರ್ಪಕ ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ್ರವ್ಯವು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಸುಗಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೇಷ್ಮ

ಧಾತುವು ಕ್ಷಯಿಸಿ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ತರ್ಪಕಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಒಣಗಿದರೆ ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯ ಘ್ರಾಣೇಂದ್ರಿಯ ನಯನೇಂದ್ರಿಯ ರಸನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾರವು.

೨೭ ವರ್ಷದ ಒಬ್ಬ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ ಬಂತು. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ಎಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಡಾಕ್ಟರು ಕ್ಲೊರೊಮೈಸಿಟಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದರು. ಆದರೆ ಜ್ವರವು ೨೫ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿದ್ದು, ಕ್ಲೊರೊಮೈಸಿಟಿನ್ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಒಳಿಕವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಕ್ಲೊರೊಮೈಸಿಟಿನ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಮೂರನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಕಿವಿ ಕೇಳುವುದೂ ನಿಂತುಹೋಯಿತು – ನಿದ್ರೆಯೂ ದೂರವಾಯಿತು. ಕಿವುಡುತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆಧುನಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಗೊತ್ತಾಗಲಿಲ್ಲ. ಆ ದೋಷಕ್ಕೆ ಕ್ಲೊರೊಮೈಸಿಟಿನ್‌ನಿಂದ ತರ್ಪಕ ಶ್ಲೇಷ್ಮಕವು ಕ್ಷಯಿಸಿದುದು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ನಾವು ಆ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವ 'ಚಂದ್ರಪುಟಿ ಪ್ರವಾಳ ಭಸ್ಮ'ವನ್ನು, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಕೊಡಲಾಗಿ ಕಿವಿ ಕೇಳಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದುವು. ಎಂದರೆ ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ತರ್ಪಕ ಶ್ಲೇಷ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವೆಂದಂತಾಯಿತು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಮುಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇಂದ್ರಿಯ ಕುಶಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಯಸುವವರು, ಕಿವಿಯು ಚುರುಕಾಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವವರು, ತರ್ಪಕ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನು ಕ್ಷಯಿಸುವ ಆಹಾರ ವಾಸೀಯಗಳನ್ನು, ಎಂದರೆ ಉಗ್ರವಾದ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ತಿನಿಸು, ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅದೆಂದರೆ, 'ವಾಯುಃ ಶ್ರೋತ್ರಾಸ್ಥಿ ಸ್ಪರ್ಶನೇಂದ್ರಿಯಮ್' – ಎಂದರೆ ತನು ಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೂಲಾಧಾರಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಶ್ಲೇಷ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ವಾತ (ವಾಯು) ಧಾತುವು ಕಿವಿ, ಅಸ್ಥಿ, ಸ್ಪರ್ಶೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಪ್ರವೃತ್ತವಾಗಿದ್ದು 'ಪಕ್ವಾಧಾನಂ ವಿಶೇಷತಃ' – ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕರುಳುಗಳನ್ನು ತನ್ನ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅದೇ ವಾಯುಧಾತುವಿನ ಅಂಶವಾದ ಪ್ರಾಣ

ವಾಯುವು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕಂಠಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಉದಾನವಾಯುವು ನಾಸಾ, ನಾಭಿ, ಗಲ(ಕಂಠ)ದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಚರಿಸುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟಾಗಲೂ, ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಯೋಚಿಸು ವಾಗಲೂ ವಾತಧಾತುವಿನ ಸ್ಥಾನಗಳಾದ ಕಂಠ, ಎದೆ, ಕರುಳು, ಮೂಗು, ಪಾಚಕಾಂಗ, ಮಲಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಉದಾಹರಣಾರ್ಥವಾಗಿ – ಬಹುಕಾಲದ ನೆಗಡಿಯಿಂದ, ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿ ನಲ್ಲಿ ಬಾವು ಕೆರಳಿಕೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಯು ಮಲ ಬದ್ಧತೆಯ ದೋಷಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಕಿವುಡುತನ, ಕಿವಿನೋವು, ಕಿವಿ ಸೋರುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾಡಬಹುದು. ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಕಿವಿಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಯಸುವವರು ಕರ್ಣೇಂದ್ರಿಯದ ಸ್ಥೂಲಯಂತ್ರವು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳು ವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಮಿದುಳಿನೊಳಗಿನ ತರ್ಪಕ ಶ್ಲೇಷ್ಮವನ್ನೂ, ಗಂಟಲು ಎದೆ ಪಾಚಕಾಂಗ ಕರುಳುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು.

ಗರ್ಭಿಣೀವಾಂತಿ

'ಡಾಕ್ಟರೇ, ನಮ್ಮ ಸೊಸೆ ೫ ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭಿಣಿ. ದಿನಾಲು ೧೫ – ೨೦ ಸಲ ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು, ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡಿಸಬಾರದೆಂದು ಯಾರಿಗೂ ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ವಿಪರೀತ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಔಷಧ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಕೊಡಿಸಿಯೂ ಆಯಿತು. ಆದರೂ ಗುಣವಿಲ್ಲ.'

ಒಬ್ಬ ಅತ್ತೆ, ೨೨ ವರ್ಷದ ತಮ್ಮ ಸೊಸೆಯು ಚೊಚ್ಚಲು ಬಸಿರಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಮೇಲೆ ಬರೆದಂತೆ ಉದ್ಗಾರ ತೆಗೆಯುತ್ತ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಅವಳನ್ನು ಕರೆತಂದರು. ಆ ಸೊಸೆಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೈಕೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹುತರ ಅತ್ತೆಯರಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ತಪ್ಪುತಿಳಿವಳಿಕೆಯ ನಿರಸನವನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಬೇಕಾಯಿತು.

ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಆರೈಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಧ್ಯ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ವಿಪರೀತ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನನುಸರಿಸುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. (ಅ) ಕೆಲವರು, ಬಸಿರಿಯರಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಯಿಂದ ವಾಂತಿ, ಕೆಮ್ಮು, ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರಾನಾಶ ಮುಂತಾದ ಪೀಡೆಗಳು ಉಗ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸದೆ, ತುಂಬ ಗಾಸಿಯಾದ ಮೇಲೆಯೇ ವೈದ್ಯರ ಕಡೆಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. (ಆ) ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯನ್ನು ಒಂದು ರೋಗದಂತೆ ೯ ತಿಂಗಳೂ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕೆಂಬ ಹಟ ತೋರಿಸಿ 'ಮಹಾ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ(?)'ಯನ್ನು ತೋರಿಸಿ ಔಷಧಾದಿಗಳಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಗರ್ಭಕ್ಕೂ ಗಂಡಾಂತರವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಎರಡು ವರ್ಗದ ಜನರೂ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರು. ವಸ್ತುತಃ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯೆಂಬುದು ರೋಗವಲ್ಲ, ಸ್ತ್ರೀದೇಹದ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆ ಎಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಸಹಜಕ್ರಿಯೆಯ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಮಿತಿಮೀರಿದಾಗ ಅವನ್ನು ರೋಗವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕಾಗುವುದು. ಮತ್ತು ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಗರ್ಭಕ್ಕೂ ಬಾಧಕವಾಗದಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಅಂತಹ ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಉಪಾಯ

ಗಳು ಇದ್ದೇ ಇವೆ. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯೆಂದರೆ ರೋಗಾವಸ್ಥೆ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ, ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯ ಕೆಲವು ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪೀಡಾರಹಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವಕ್ಕೆ ಘನಘೋರವಾದ ಔಷಧ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳ ದಾಳಿ ಮಾಡುವುದು ಮೂರ್ಖತನ, ಗರ್ಭಿಣಿಗೂ ಗರ್ಭಕ್ಕೂ ಅಪಾಯಕರ. ಅಂತಹ ಅತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಬಾಣಂತಿಯರ ಅಶಕ್ತಿ, ಕೂಸುಗಳ ರೋಗಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಗರ್ಭಿಣೀ ವಾಂತಿ. ಬಸಿರು ನಿಂತು ಸುಮಾರು ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ ಬಹುತರ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವಾಂತಿಯಾಗುವದುಂಟು. ಬಹುಶಃ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವುದರೊಳಗಾಗಿ ಆ ವಾಂತಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು. ಅಪರೂಪವಾಗಿ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು.

ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣ: ಮೇಲೆ ವರ್ಣಿಸಿದಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದ ವಾಂತಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಹಜವೆನ್ನಬಹುದು. ಸ್ತ್ರೀಶರೀರಕ್ಕೆ ಗರ್ಭಧಾರಣವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದರೂ, ನಿತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದಿದ್ದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ವಸ್ತುವು (ಪಿಂಡ) ಗರ್ಭಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದಾಗ ಶರೀರಪ್ರಕೃತಿಯು ಅದಾವುದೋ ಬಾಹ್ಯ ವಸ್ತುವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದರಿಂದ ನರತಂತುಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆರಳಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಾಂತಿಯು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಮುಂದೆ ಆ ಪಿಂಡವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ನೆಲೆಗೊಂಡು ಸ್ತ್ರೀಶರೀರದೊಡನೆ ಸಮರಸಗೊಂಡಿತೆಂದರೆ ಕೆರಳಿಕೆಯು ಶಮನವಾಗಿ ವಾಂತಿಯೂ ನಿಂತುಹೋಗುವುದು.

ರೋಗರೂಪದ ಗರ್ಭಿಣೀ ವಾಂತಿ: ಆದರೆ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ನರಗಳ ಕೆರಳಿಕೆಯಿಂದ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು ದೂಷಿತವಾಗಿ, ದಿನಾಲು ಅನೇಕ ಸಲ, ಉಂಡದ್ದೆಲ್ಲ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗುವವರೆಗೆ ಆ ವಾಂತಿ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ವಾಂತಿಯು ಒಂದು ರೋಗವೆನಿಸುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಬಸಿರಿಯರಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡಬಾರದೆಂಬ ತಿಳಿಗೇಡಿತನದಿಂದ ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿದರೆ ಆಹಾರವಾವುದೂ ದಕ್ಕದೆ ನಿತ್ರಾಣವಾಗಿ ಗರ್ಭಸ್ರಾವಾದಿಗಳಾಗುವ ಭಯವಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಗರ್ಭಧಾರಣವಾದ ಮೇಲೆ, ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಕೆಲವು ದೋಷಗಳಿಂದ ಪಿಂಡಪೋಷಣವು ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯದೆ, ಆ ಪಿಂಡದ ದುಷ್ಟಿಯಿಂದ ರಕ್ತದ ಮತ್ತು ನರತಂತುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಯಕೃತ್, ವೃಕ್ಕ(ಕಿಡ್ನಿ)ಗಳ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯವು ಕೆಟ್ಟು ಭೀಕರವಾದ ತಲೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಮೂರ್ಛಾದಿಗಳೂ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಗರ್ಭಸ್ರಾವ, ಗರ್ಭನಾಶ, ಗರ್ಭಿಣೀ ಮರಣಗಳಿಗೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಂತಹ ವಾಂತಿಯನ್ನೂ ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸದೆ ರೋಗಮೂಲವನ್ನು ನಿದಾನಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಲೇ ಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿ: ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಮೂರನೆಯ ತಿಂಗಳಿನವರೆಗೆ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು ಸಹಜವೆನ್ನುವುದನ್ನೂ, ಮತ್ತೆ ಅದಕ್ಕೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ನರಮಂಡಲದ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಕೆರಳಿಕೆಯು ಕಾರಣವೆನ್ನುವುದನ್ನೂ ವಿವೇಚಿಸಿದೆವು. ನರತಂತುಗಳ ಕೆರಳಿಕೆಗೆ ಮನಃಶಾಂತಿಯೇ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ (ಅ) ವಾಂತಿಯು ಗರ್ಭಧಾರಣದ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣವೆಂದೂ, ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಅಪಾಯವೂ ಉಂಟಾಗದೆ ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ನಿಲ್ಲುವುದೆಂದೂ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಇರಬೇಕು. (ಆ) ವಾಂತಿಯು ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದರೂ ಅದರ ಹುಟ್ಟುಸ್ಥಳವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೆರಳದಂತೆ ಮಿತಾಹಾರ, ಲಘು ಆಹಾರಗಳ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಬಸಿರಿಯು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಇ) ಮನಸ್ಸನ್ನು ವಾಂತಿಯ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸೌಮ್ಯವಾದ ಆಟಗಳು, ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯವಿರುವಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಉನ್ನತ ವಿಚಾರಗಳ ಗ್ರಂಥಾವಲೋಕನ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯಿಕ ಕಲಾ ವಿಷಯಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವುದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. (ಈ) ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸಾಭ್ಯಾಸ, ಇಷ್ಟದೇವತಾ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೊಡಗಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿ: ಗರ್ಭಿಣೀ ವಾಂತಿಗೆ ಇಂಗ್ಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಬೆಳಗ್ಗೆಯ

ಕಾಯಿಲೆ' (ಮಾರ್ನಿಂಗ್ ಸಿಕ್ನೆಸ್) ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ವಾಂತಿಯ ತೊಂದರೆಯು ಬಹುತರ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೆಳಗ್ಗೆಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಇರುಳೆಲ್ಲ ಮಲಗಿದ್ದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎದ್ದು ಓಡಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಓಕರಿಕೆ ಬರುವುದುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಚ್ಚರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎದ್ದು ಓಡಾಡದೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆಯೇ ಕೂತಿರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಎದ್ದು ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಆಶಕ್ತಿಯಿದ್ದರೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತಿರುವಾಗಲೇ ಬಾಯಿ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಒಂದರ್ಧ ಕಪ್ ಸಿಹಿ ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ೧ ಚಮಚಾ ಜೇನನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕೆಲವು ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ವಾಂತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ತಲೆ ನೋವು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳಿರುವುದರಿಂದ, ತಲೆಯು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನ ವರೆಗೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತೀರ ಕೆಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಬಗ್ಗಿ, ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡ ಬಾರದು. ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಓಡಾಡುವಾಗ ಮಲಗುವಾಗ ಶರೀರವನ್ನು ಮುದುಡಿಸದೆ, ತಲೆ ಎದೆ ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯು ಸರಳರೇಖೆಯಲ್ಲಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆರೈಕೆ, ಪಥ್ಯ: ಗರ್ಭಧಾರಣವು ರೋಗವಲ್ಲವಾದುದರಿಂದ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯು ಕೂಡ ಆ ಅವಧಿಯ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣವಾದುದರಿಂದ ಬಸಿರಿಯು ಸಹಜ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲವೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೂ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬಹುತರವಾಗಿ ಹುಳಿ ವಾಂತಿಯೇ ಆಗುವುದರಿಂದ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಮೊಸರು, ಟೊಮೆಟೊ, ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು; ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಸಿಹಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಬೇಕೆಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಇಡೀ ದಿನ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುವುದರಿಂದಲೂ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯಾಗಿ ವಾಂತಿಯಾಗುವುದು.

ಬಸಿರಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿವಾಗುವುದೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆಗ ತುಸು ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುವುದೆಂಬುದೂ ನಿಜ. ಆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸುವುದರಿಂದ

ಬಾಧಕವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೂ ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ನಿತ್ಯದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಪುಷ್ಟಿಭರಿತವಾದ, ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಬಡ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಲಭ್ಯವಾಗಿರುವ ಅಕ್ಕಿ ಜೋಳ ರಾಗಿಗಳೇ ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಬಲ್ಲುವೆಂದು ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅನುಭವವು ಹೇಳುವುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಸಲ ಉಪಾಹಾರ, ಎರಡು ಸಲ ಊಟ, ಈ ನಾಲ್ಕರ ಹೊರತಾಗಿ ನಡುನಡುವೆ ತಿನ್ನುತ್ತಲೇ ಇರುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ಉಪಾಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವಿರಬೇಕು. ಊಟದಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಪಲ್ಲೆ, ಹೀರೆ, ಸೌತೆ, ಬೆಂಡೆ ಮುಂತಾದ ಪಲ್ಲೆಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವವಿರಬೇಕು. ಕೆರಳಿಸುವ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಔಷಧ: (೧) ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂತಿರುವಾಗಲೇ ನಾಲ್ಕಾರು ಹನಿ ಹಸಿಶುಂಠಿ ರಸ, ೧ ಚಮಚ ಜೇನು ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. (೨) ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ 'ಕಜೋರ ಚಕ್ಕೆ'ಯನ್ನು ೧ ಚಮಚಾ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. (೩) ಅಥವಾ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರೀಬೀಜ, ನೆಲ್ಲೀಚೆಟ್ಟಿನ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ರೋಗರೂಪದ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಬೇರೆ ವಿಕಾರಗಳಿದ್ದರೆ ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು.

———

ಅಪಸ್ಮಾರ

ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ **'ಮಲರೋಗ'** ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಳೆಯ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ ಮೂರ್ಛಾರೋಗ, ಫಿಟ್ಸ್ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗವು ಆನುವಂಶಿಕವಾದದ್ದೆಂದು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗವುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ವಧೂವರರನ್ನು ಕೊಡಲು ಜನ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಒಂದು ವಂಶದಲ್ಲಿ ಬೇರಾರಿಗೂ ಇರದೆ ಒಬ್ಬರಿಗೇ ಬಂದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಉಂಟು. ಆ ರೋಗದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿತ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವಿನ್ನೂ ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾಕ್ರಮವೂ ಅದರಲ್ಲಿಲ್ಲ. ಅಲೋಪಥಿಯು ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನಾಡಿತಂತುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು (ಮಾದಕತೆ) ಬರುವುದರ ಮೂಲಕ ರೋಗವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಡಗಿದಂತೆ ಎನಿಸುವುದು.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸುವುದು: (೧) ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುವ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವ್ಯಸನಗಳಿಂದ ಮೊದಲು ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗಗಳಾಗಿ, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗವು ಬರಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಹುಳಿ ಸುಡುವ) ರೋಗ, ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಅತಿ ಕಾಮುಕ ವಿಚಾರಗಳು, ಭಯಂಕರವಾದ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ದೋಷಗಳಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರ ಬರಬಹುದು. ಅಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನಾಕಷ್ಟು ಉಂಟು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮೂಲ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಗುಣವಾದುದು ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿದೆ.

(೨) ಮನೋದೋಷಗಳಿಂದಲೂ ಅಪಸ್ಮಾರವುಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. **'ಚಿಂತಾ ಶೋಕಾದಿಭಿಃ ದೋಷಾಃ ಕ್ರುದ್ಧಾಹೃತ್ ಸ್ರೋತಸಿ ಸ್ಥಿತಾಃ। ಕೃತ್ವಾ ಸ್ಮೃತೇರಪಧ್ವಂಸಂ**

ಅಪಸ್ಮಾರಂ ಪ್ರಕುರ್ವತೇ ||'– ಎಂದರೆ ಚಿಂತೆ ಶೋಕ ಭಯ ಮತ್ಸರ ಕ್ರೋಧಾದಿ ಮನೋವೇಗಗಳಿಂದ ಅತಿಯಾಗಿ ಪೀಡಿತನಾದ ಮನುಷ್ಯನ ಹೃದಯಸ್ಥಿತವಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳು ಕೆರಳಿ ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಮರಣ ಕೇಂದ್ರಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದು.

ಅಪಸ್ಮಾರದ ಶೆಳವು ಬಂದಾಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು: 'ಕಂಪತೇ ಪ್ರದಶೇದ್ದಂತಾನ್ ಫೇನೋದ್ವಾಮೀ ಶ್ವಸಿತ್ಯಪಿ' – ಎಂದರೆ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ನಡುಕ, ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವಿಕ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು, ಉಬ್ಬಸ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುವು. ಶೆಳವು ಬಂದು, ಬೀಳುವ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು **ಊಂ ......** ಎಂದು ಕೂಗಿಕೊಳ್ಳುವರು. ಅಲ್ಲದೆ, **'ತಮಃ ಪ್ರವೇಶಃ ಸಂರಂಭೋ ದೋಷೋದ್ರೇಕ ಹತಸ್ಮೃತೇಃ'**– ಅಪಸ್ಮಾರದ ಶೆಳವು ಇನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸುವುದೆನ್ನುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಕತ್ತಲು ಆವರಿಸಿದಂತೆನಿಸಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು, ಕಣ್ಣುಗಳು ತಿರುಗಲಾರಂಭಿಸುವುವು, ಕೈಕಾಲುಗಳೊಳಗಿನ ಅಂಕೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ತಪ್ಪುವುವು.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರ ಹೊಡೆಯಲಿರುವ ದಿನದಲ್ಲಿ **ಪೂರ್ವರೂಪವಾಗಿ, 'ಹೃತ್ಕಂಪಃ ಶೂನ್ಯತಾ ಸ್ವೇದೋಧ್ಯಾನಂ ಮೂರ್ಛಾ ಪ್ರಮೂಢತಾಃ'**– ಎಂದರೆ ಹೃದಯದ ಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವೆನಿಸುವುದು, ಧ್ಯಾನಮಗ್ನನಂತೆನಿಸುವುದು, ಬೆವರುವುದು, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದುಂಟು.

ಅಪಸ್ಮಾರದ ಪ್ರಾರಂಭ: (೧) ಕೆಲವರಿಗೆ ಒಮ್ಮೆ ರೋಗ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಹಲಕೆಲವು ದಿನಗಳ, ಇಲ್ಲವೇ ಹಲಕೆಲವು ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಶೆಳವುಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. (೨) ಕೆಲವರಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅತಿ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೋ ಒಮ್ಮೆ ಕಂಡು, ಅದೃಶ್ಯವಾಗುವುವು. ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಇಲ್ಲವೆ ವರ್ಷಗಳ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೊಂದು ಶೆಳವು ಸ್ವಲ್ಪ ತೀವ್ರವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಮಾಯವಾಗುವುದು. ಅನಂತರ ಮಧ್ಯಂತರವು ಕಡಮೆಯಾಗುತ್ತ, ಲಕ್ಷಣಗಳು ಉಗ್ರವಾಗುತ್ತ ಬರುವುವು. (೩) ಕೆಲವರಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಕೆಲವು ಸಲದಂತೆ ಶೆಳವು ಬಂದುಹೋಗುವುದುಂಟು.

ಅಪಸ್ಮಾರದ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಈ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವುವು. ಅವನ್ನು (೧) ಮಹಾಪಸ್ಮಾರ (೨) ಲಘ್ವಪಸ್ಮಾರ,

ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಮಹಾಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಬಹುತೇಕ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಇರುವುವು. ಲಘ್ವಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಕೂತಿರುವಾಗ ಏನಾದರೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವು ಸೆಕೆಂಡುಗಳವರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಶೂನ್ಯತೆಯೆನಿಸುವುದು, ಕೈಯೊಳಗಿನ ಲೇಖನಿ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನುಗಳು ಜಾರಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಅನಂತರ ಕೂಡಲೇ ಎಚ್ಚರವುಂಟಾಗುವುದು. ನ್ನುತ್ತಲಿ ನವರಿಗೆ, ಅವನಿಗೆ ಕೆಳವು ಬಂದು ಹೋದುದೇ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಳುವುದು, ಕೂಗುವುದು, ಬಾಯಿ ಬುರುಗು, ಈ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಹಾಪಸ್ಮಾರ ಮತ್ತು ಲಘ್ವಪಸ್ಮಾರ, ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿರುವುವೆಂದು ಹೇಳಿದೆನಷ್ಟೇ. ಈಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವಾಗ ಒಂದು ಮಾತನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದೆಂದರೆ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ 'ಬಡವರ ವೈದ್ಯ'ದ ಲೇಖನಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಒಳಗೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಬೇಡವೇ ಎಂದು ಯೋಚನೆ ಹುಟ್ಟಿತು. ಆದರೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ರೋಗ ಪರಿಚಯ ವಿರಬೇಕು, ಮತ್ತು ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಪಥ್ಯವೂ ತಿಳಿದಿರಬೇಕು ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಅಪಸ್ಮಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಡ್ಡದಾರಿ: ಈ ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವು ದಿಲ್ಲವೆಂಬ ಭಾವನೆ ಮತ್ತು ರೋಗದ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಕಾಣುವ ಭೀಕರ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲಕ ರೋಗಿಯೂ ಅವನ ಹಿತಚಿಂತಕರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಚಂಚಲತೆಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ; ಕಂಡಕಂಡಲ್ಲೆಲ್ಲ ಮದ್ದು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಗುಣ ತೋರುವ ಅಲೋಪಥಿಯ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಗೆ ಮೊರೆಹೋಗುವವರೂ ಬಹಳ ಜನರಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳು ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಿದ ಉದಾ ಹರಣೆಗಳು ಅಪರೂಪ.

ಅವುಗಳಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಆಘಾತಗಳು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವು ವೆಂಬುದು ನಿಜ. ತೋರಿಕೆಯ ಆ ಗುಣಕ್ಕೆ, ಮಾತ್ರೆಗಳೊಳಗಿನ ನಾಡಿ-

ಶಾಮಕ ಮತ್ತು ಮಿದುಳನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಗುಣಗಳೇ ಕಾರಣ ವಾಗಿವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ರೋಗದ ಆಘಾತಗಳು ಮರಳಿ ಬಲವಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳೂ ಉಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಉತ್ಸಾಹಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವ ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಪರ್ಯಾಲೋಚಿಸಬೇಕೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಆ ರೋಗವು ಮಿದುಳಿನ ಸ್ಮೃತಿಕೇಂದ್ರವನ್ನೇ ಆಕ್ರಮಿಸುವುದಾದ್ದರಿಂದ ಆ ಕೇಂದ್ರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸಮಂಜಸವಾದುದೆಂದು ಹೇಳಬಹುದೇ?

ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ: ಅಪಸ್ಮಾರ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸು ವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ರೋಗಿಯ ಆರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಹೇಳ ಬೇಕೆಂದಿದ್ದೇನೆ. ಅಂತಹ ಆರೈಕೆಯಲ್ಲಿ (೧) ರೋಗದ ಆಘಾತವಾದಾಗ ಮಾಡತಕ್ಕ ಆರೈಕೆ, (೨) ಮರಳಿ ಆಘಾತವಾಗದಂತೆ ನಿರೋಧಿಸುವ ಆರೈಕೆ, ಎಂದು ಎರಡು ಬಗೆಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಆಘಾತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ: ರೋಗಿಯು ಸೆಳವು ಬಂದು ಬೀಳುವಾಗ ನಾಲಗೆಯನ್ನು ಕಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಹಲ್ಲುಗಳೆಡೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಬೂಚನ್ನು (ಕಾರ್ಕು) ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯ ಚೆಂಡನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಆಗ ಬಾಯಿಂದ ಒಸ- ರುವ ಜೊಲ್ಲು, ಬುರುಗು ಮತ್ತು ನೊರೆಯು ಶ್ವಾಸಕೋಶಕ್ಕೆ ಉಸಿರಿನೊಡನೆ ಎಳೆಯಲ್ಪಡದಂತೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯ ಹಿಂಭಾಗಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಕಾಲು ಬೆಚ್ಚಗಿರು ವಂತೆ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹೊದಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನೂ ನಡು ಪಟ್ಟಿಯನ್ನೂ ಸಡಿಲಿಸಿ ಉಸಿರನ್ನು ನಿರಾತಂಕಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನಡುಕವನ್ನು ಒತ್ತಿ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಬೆನ್ನುಹುರಿಯ ಮೇಲೆ ಮೃದು ವಾಗಿ ನೇವರಿಸಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಉಗ್ರವಾದ ಬೆಳಕು ಬೀಳದಂತೆ ಮರೆಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಆಘಾತವು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ರೋಗಿಯು ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇನೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕ ಬಾರದು. ಎಚ್ಚರವಾದಮೇಲೆ ರೋಗಿಯು ಬಯಸಿದರೆ, ನೀರನ್ನೋ ಕಾಫಿ ಯನ್ನೋ ಕೊಡಬಹುದು.

ಆಘಾತ ನಿರೋಧಕ ಆರೈಕೆ: ಅಪಸ್ಮಾರವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ

ಗುಣಪಡಿಸಲು,ಎರಡು ಆಘಾತ(ಫಿಟ್ಸ್)ಗಳ ನಡುವಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಆರೈಕೆಯೇ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯ ಇಲ್ಲವೇ ನೀರಿನ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಆಘಾತವಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು, ರೋಗಿಯು ಬೆಂಕಿ ಮತ್ತು ಜಲಾಶಯಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಅವನ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರು ಇರಲೇ ಬೇಕು. ಸಿಟ್ಟು, ಹಗೆತನ, ಅತ್ಯಾನಂದಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಪಸ್ಮಾರದ ಸೆಳವು ಬರುವುದುಂಟು. ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು, ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಇಡಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮಿತಿ ಮತ್ತು ಸಮಯಶೀಲತೆಗಳಿರ ಬೇಕು. ಅನೇಕರಿಗೆ ಪಿತ್ತವಿಕಾರದಿಂದಲೇ ಅಪಸ್ಮಾರವು ಹೊಡೆಯುವುದರಿಂದ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಉಷ್ಣ, ಹುಳಿ, ಕಾರಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾಡೀತಂತು ಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಚಹಾ ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ ನಶ್ಯಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಬಿಸಿನೀರು ತಂಣೀರುಗಳನ್ನು ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ (Alternately) ಹೊಡೆಯಬೇಕು.

———

ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು)

'ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಿತು ಎನಗೆ ಹುಚ್ಚು ಹಿಡಿಯಿತು'– ಎಂದು ದಾಸರೊಬ್ಬರು ಹಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹಿಡಿದುದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಹುಚ್ಚು. ಅಂತಹ ಹುಚ್ಚುರೋಗ ಅಂಟಿದರೆ ದುಃಖ ಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಶಾಶ್ವತ ಸುಖಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುವ ಹುಚ್ಚು.

ಹಾಗೆಯೇ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಹವ್ಯಾಸಕ್ಕೂ ಹುಚ್ಚು ಎನ್ನುವುದುಂಟು. 'ಅವನಿಗೆ ಸಂಗೀತದ ಹುಚ್ಚು, ಆಟದ ಹುಚ್ಚು'– ಎಂಬಂತಹ ಪದಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ನಾವು ಕೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ, ಒಂದು ವಿಷಯದ ಅತ್ಯಾಸಕ್ತಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ 'ಹುಚ್ಚು' ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸಾಧನಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೊಂದು ವಿದ್ಯೆಯಾಗಲಿ ಕಲೆಯಾಗಲಿ ಕೈಗೂಡಲಾರದು. ಅಂತಹ ಆಸಕ್ತಿಯು ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ಅದರಿಂದ ತನು ಮನಗಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಹುಚ್ಚು ಒಂದು ರೋಗವೇ ಸೈ ಎಂದು ಕೆಲವರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸಹೊರಟಿರುವುದು ರೋಗಸ್ವರೂಪದ ಹುಚ್ಚೇ ಆಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹುಚ್ಚು-ರೋಗದಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಲಿ ಜಗತ್ತಿಗಾಗಲಿ ಉಪಟಳವೇ ಹೊರತು ಸುಖವಿಲ್ಲ.

ಹುಚ್ಚು, ಮನಸ್ಸಿನ ರೋಗವೆಂಬುದು ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ಹೃದಯವು ಮೊದಲು ದೂಷಿತವಾಗಿ ಅನಂತರ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳು ರೋಗಿಷ್ಠವಾಗುವುವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುವುದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ ಮಾನಸಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತುಂಬ ಪ್ರಗತಿ ಹೊಂದಿವೆಯೆಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಮನೋರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಿದುಳನ್ನು, ಅರ್ಥಾತ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಜಡಗೊಳಿಸುವ (ಸಿಡೆಟಿವ್, ಟ್ರಾಂಕ್ವಿಲೈಸರ್ಸ್) ಕ್ರಮಗಳಿಗೇ ಪ್ರಾಶಸ್ತ್ಯ ಕೊಡುತ್ತಿವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಆ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಮನೋರೋಗಗಳು ನಿರ್ಮೂಲವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಮನೋರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯವನ್ನು ನಿರ್ದೋಷಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು

ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಮನೋರೋಗಿಗಳನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಮರ್ಥವಾಗಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹುಚ್ಚುರೋಗದ (ಉನ್ಮಾದ) ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ: **'ವಿರುದ್ಧದುಷ್ಟಾಶುಚಿ ಭೋಜನಾನಿ। ಪ್ರಧರ್ಷಣಂ ದೇವಗುರುದ್ವಿಜಾನಾಂ। ಉನ್ಮಾದ ಹೇತುಃ ಭಯ ಹರ್ಷಪೂರ್ವೋ ಮನೋಭಿಘಾತೋ ವಿಷಮಾಶ್ಚ ಚೇಷ್ಟಾಃ'**– ಎಂದರೆ ದುಷ್ಟ ಆಹಾರಗಳಿಂದ, ದೇವರು ಗುರುಗಳು ಬ್ರಾಹ್ಮಣರುಗಳನ್ನು ಹೀಯಾಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರಬಲ ಭಾವನೆಗಳ ಆಘಾತವಾಗುವುದರಿಂದ, ಹೃದಯ ಮನಸ್ಸುಗಳ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಿಗೆ ಗಾಸಿಯಾಗುವಂತಹ ವಿಕೃತವಾದ ಅಂಗಚೇಷ್ಟೆಗಳಿಂದ ಉನ್ಮಾದ ರೋಗವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉನ್ಮಾದವು ಹೇಗೆ ಹುಟ್ಟುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಮಾಧವ ನಿದಾನಕಾರರು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ: **'ತೈರಲ್ಪ ಸತ್ವಸ್ಯ ಮಲಾಃ ಪ್ರದುಷ್ಟಾಃ। ಬುದ್ಧೇರ್ನಿವಾಸಂ ಹೃದಯಂ ಪ್ರದೂಷ್ಯ। ಸ್ರೋತಾಂಸ್ಯಧಿಷ್ಠಾಯ ಮನೋವಹಾನಿ। ಪ್ರಮೋಹಯಂತ್ಯಾಶು ನರಸ್ಯ ಚೇತಃ'**– ಎಂದರೆ, ಮೊದಲೇ ದುರ್ಬಲ ಮನಸ್ಸುಳ್ಳ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ದೋಷಗಳು ದೂಷಿತವಾಗಿ, ಬುದ್ಧಿಯ ನೆಲೆಯಾಗಿರುವ ಹೃದಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ, ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ರೋತಸ್ಸು(ಮಾರ್ಗ)ಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಚೇತನ್ಸನ್ನು, ಎಂದರೆ ಜೀವನವ್ಯವಹಾರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ, ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆ ವ್ಯವಹಾರ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಂಕುಗೊಳಿಸುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉನ್ಮಾದವು (ಹುಚ್ಚು) ಆವರಿಸಿದ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ, ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ಮುಂದಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತಲೆದೋರಲಾರಂಭಿಸುವುವು: **'ಧೀವಿಭ್ರಮಃ ಸತ್ವ ಪರಿಪ್ಲವಶ್ಚ ಪರ್ಯಾಕುಲಾ ದೃಷ್ಟಿರಧೀರತಾಚ। ಅಬದ್ಧವಾಕ್‌ತ್ವಂ ಹೃದಯಂ ಚ ಶೂನ್ಯಂ ಸಾಮಾನ್ಯಮುನ್ಮಾದ ಗದಸ್ಯ ಲಿಂಗಮ್।'** – ಎಂದರೆ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಭ್ರಾಂತಿಯಾಗುವುದು, ಮನೋವ್ಯಾಪಾರಗಳು ಚಂಚಲವಾಗುವುದು (ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಇಚ್ಛಾನಿಚ್ಛೆ, ಪ್ರೀತಿ ದ್ವೇಷ, ಸಂತೋಷ ಶೋಕಗಳು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಬದಲಾಗುವುವು), ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಖೇದ, ಭಯ, ಉಗ್ರಾನಂದಗಳ ತುಮುಲವು ಆವರಿಸುವುದು, ಧೈರ್ಯವು ಉಡುಗುವುದು,

ಅಸಂಬದ್ಧ ಮಾತು, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಭಾವನಾಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆ ಮುಚ್ಚುವುದು, ಇವು ಉನ್ಮಾದ (ಹುಚ್ಚು) ರೋಗದ ಸಾಮಾನ್ಯಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹುಚ್ಚುರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೊದಲು, ಆ ರೋಗೋತ್ಪತ್ತಿಯ ಇನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲೇ ಬೇಕು. ಅವೆಂದರೆ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಸಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುವು. ಬಸಿರಾಗಿರುವ ಹೆಂಗಸರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ವಿಕೃತಿಗಳಾಗುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಮತ್ತು ಮನೋವಹ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಹುಚ್ಚು, ಅಪಸ್ಮಾರ (ಮಲ ರೋಗದಂತಹ) ಬೇನೆಗಳಾಗಬಹುದು. ಮುಟ್ಟು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಉನ್ಮಾದವಾದ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ. ಅನೇಕ ಉನ್ಮಾದ ರೋಗಿಣಿಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟೇ ಆಗದಿರುವುದನ್ನು ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಬಲ್ಲರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉನ್ಮಾದಿನಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಯೋಚಿಸುವಾಗ ಅವಳ ಮುಟ್ಟು ಮತ್ತು ಗರ್ಭದೋಷಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹುಚ್ಚಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ (ಅ) ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, (ಆ) ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಬಹುದು. ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, ಹುಚ್ಚಿಗೆ ಏನೇನು ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಈ ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದೆಯೋ, ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿಸುವುದು ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ. ಎಂದರೆ ದುರಾಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮನಃಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಉಲ್ಲಾಸಕರವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಇರುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸಬೇಕು. ಅವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಹಿಡಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಅವನೊಡನೆ ವ್ಯವಹರಿಸಬೇಕು. ಹುಚ್ಚನ ಮಾತುಗಳಿಂದ ರೇಗಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವನ ಹತ್ತಿರ ಸುಳಿದಾಡಬಾರದು. ಅವನ ವಿಕಾರವು ಎಂತಹ ಸಮಯ (ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಹುಣ್ಣಿಮೆ), ಮತ್ತು ಎಂತಹ ಮಾತು ಘಟನೆ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ಉಲ್ಬಣಿಸುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅವೆಲ್ಲವುಗಳಿಂದ ಅವನನ್ನು ದೂರವಿರಿಸುವ, ಆವನನ್ನು ಆರೈಸುವ ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಎಂದರೆ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇದರಲ್ಲಿ (ಅ) ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, [ಆ]ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಎಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮನಃಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಕೆಡಿಸದಂತೆಯೂ, ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಶರೀರವನ್ನು ಕೆಡಿಸದಂತೆಯೂ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕು.

ಶಾರೀರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: (೧) ಉನ್ಮಾದದಲ್ಲಿ ಬಹುತರವಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವುದು. ಮತ್ತು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಹುಚ್ಚಿನ ಆವೇಶವು ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಬಸ್ತಿ ಮುಂತಾದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ತುಂಬ ತೀವ್ರಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಉಗ್ರವಾದ ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಲೂ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

(೨) ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಉನ್ಮಾದವುಳ್ಳ ಹೆಂಗಸಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ತಡೆದಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಮಯಶೀಲತೆಯಿಂದ ಆಗುವಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಲವು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎಳ್ಳು ಬೆಲ್ಲದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ, ರೋಗಿಣಿಯು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾಗಿದ್ದು ಗರ್ಭದ ವಿಷಮಯತೆಯಿಂದ ಉನ್ಮಾದವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿಶ್ಚಿತವಾದರೆ, ಗರ್ಭವನ್ನು ಹೊರಹಾಕುವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದನ್ನು ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು.

(೩) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉನ್ಮಾದದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಚನ್ನಾಗಿ ನಿದ್ದೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ದೆಯಿಲ್ಲದ ದಿನಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಹುಚ್ಚಿನ ವಿಕಾರಗಳೂ ಉಗ್ರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುವು. ನಿದ್ರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ ಉನ್ಮಾದರೋಗಿಯು ಗುಣ ಹೊಂದಲಾರಂಭಿಸಿರುವನೆಂದು ನಂಬಲು ಅಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಬರಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿ [ಅ] ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣವಿದ್ದರೆ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. [ಆ] ಸಂಜೆಗೆ ಬೇಗ ಊಟ ಮಾಡಿಸಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಮಲಗುವ ಮುಂಚೆ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿಗೆ ೫ ಗುಂಜಾ ಕಸಕಸೆ [ಗಸಗಸೆ]ಯನ್ನು ಅರೆದು ಬೆರೆಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

[೪] ನಾಡೀ [ನರ] ತಂತುಗಳ ಕೆರಳಿಕೆಯು ಶಮನವಾಗುವಂತೆ ಇಡಿಯ ಮೈಯನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆನ್ನುಹುರಿಯನ್ನು, ಮೃದುವಾಗಿ ಉದ್ವರ್ತನ [ಮಾಲಿಶ್] ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ [ಸರಸ್ವತಿ ಸೊಪ್ಪಲು, ಒಂದೆಲಗ] ಸೊಪ್ಪಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇರಿರುವ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ತೈಲವನ್ನು

ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

(೫) ಮೂಗು, ಕಿವಿ, ನೆತ್ತಿ, ಅಂಗಾಲುಗಳಿಗೆ ದಿನಾಲು ಸಂಜೆಗೆ ಬೆಚ್ಚ ಗಿನ ಆಕಳು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

(೬) ಸಂಜೆಯ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ೧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ತಲೆಯಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ತಂಣೀರಿನ ಧಾರೆ ಬೀಳು ವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ತೋಯ್ದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲಿಡಬೇಕು.

ಮಾನಸಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: (೧) ರೋಗಿಯು ಇರುವ, ವಿಹರಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಗಳ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ, ಅವನ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳ ದಂತೆಯೂ ಇರುವಂತೆ ಎಚ್ಚರವಡಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ರೋಗಿಗೆ ಜೇಡವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅವನ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ಸುಳಿದಾಡಬಾರದು; ಗದ್ದಲ ಗೊಂದಲ ಜಗಳ ಗಳು, ಅವನು ಇರುವೆಡೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬಾರದು.

(೨) ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಚಲನವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮನಸ್ಸು ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಉನ್ಮಾದರೋಗಿಗೆ ದಿನಾಲು ಸಂಜೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿರುವಾಗ, ಬಿಸಿನೀರಿನ ಪಾದಾವಗಾಹನ (ಪಾದಸ್ನಾನ, ಫುಟ್ ಬಾತ್) ಕೊಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಅವನ ಪಾದಗಳು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗು ವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಪಾದದಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ತಲೆಯಮೇಲೆ, ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹರಡಬೇಕು; ೫ ನಿಮಿಷ ಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪಾದಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಅವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿರಿಸಬೇಕು.

(೩) ಭಾವಾವೇಶಗಳನ್ನು ಶಾಂತಗೊಳಿಸುವ ರಾಗ, ತಾಲ, ತಾನ (ಆಲಾಪ)ಗಳುಳ್ಳ ಸಂಗೀತವು ರೋಗಿಯ ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುವಂತೆ ಏರ್ಪಡಿಸ ಬೇಕು. ಗುರುದೇವ ತಾರಾನಾಥಜಿಯವರು ಮಹಾತ್ಮಾ ಗಾಂಧಿಯವರಿಂದ ಕಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಒಬ್ಬ ಹುಚ್ಚುರೋಗಿಗೆ ಅಂತಹ ಶಾಮಕ ಗೀತ ತಾಲಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದುದನ್ನು ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ರೋಗಿಯು ಶಾಮಕ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅದನ್ನು ಅವನೂ ಕಲಿಯುವಂತೆ, ಹಾಡು ವಂತೆ ಅವನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಪ್ರೇರಿಸಬೇಕು.

(೪) ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಃಶಾಮಕ ನೃತ್ಯದರ್ಶನವೂ ಅದರ ಅಭ್ಯಾ ಸವೂ ಹುಚ್ಚನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಬಲ್ಲುವು. ಹಾಗೆಯೇ, ಶಾಮಕ ಬಂಣಗಳುಳ್ಳ,

ಚಿತ್ರವೂ ಪ್ರಕೃತಿ ಸೌಂದರ್ಯಗಳ ನೋಟವೂ ಉನ್ಮಾದರೋಗಿಗೆ ಹಿತಕರವಾಗಬಲ್ಲುವು.

(೫) ಉನ್ಮಾದರೋಗಿಯ ಮಾನಸಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನ, ಉಪಾಸನ, ಹೋಮ, ಹವನ, ತಾಯಿತಗಳಿಗೂ ಬಹು ಮುಖ್ಯವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಾದಿಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು ತನು ಮನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಶುದ್ಧರೂ ತಮ್ಮ ಮಂತ್ರಗಳ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಕೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡವರೂ ಆಗಿರಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಮಾಂತ್ರಿಕರಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸತ್ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೂ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿದ್ದರೆ ತೀವ್ರ ಗುಣ ಸಿಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಔಷಧಗಳು: (೧) ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ, ಗುರುದೇವ ತಾರಾನಾಥಜಿಯವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಹುಚ್ಚರನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ **'ಬ್ರಾಹ್ಮೀಕಲ್ಪ'**ವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನಾವು ಅನೇಕ ಉನ್ಮಾದ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಗುಣ ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮೀಕಲ್ಪ: ೨೧ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ಎಲೆ [ಒಂದೆಲಗ, ಸರಸ್ವತೀ ತೊಪ್ಪಲು], ೭ ಮೆಣಸು, ೫ ಬಾದಾಮು, ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಗಡಿಗೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅರೆದು ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಒಂದು ಬೆಳ್ಳಿಯ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಅದರ ಬಾಯಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಬಿಳಿ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಹರಡಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ೧ ಕಪ್ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಕರೆಯಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಕದಡಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ೩ ವಾರ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬೇಕು.

[೨] ಜಟಾಮಾಂಸಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ಸರ್ಪಗಂಧಾ, ಈ ಮೂರರ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಸಮತೂಕದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ೫ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಕಿಸಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಆಕಳ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಬೇಕು.

[೩] ದಿನಾಲು ೩ ಸಲ, ೪–೪ ಚಮಚಾ 'ಸುವರ್ಣಯುಕ್ತ ಸಾರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟ'ವನ್ನು ೪ ಚಮಚಾ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಸುವರ್ಣಯುಕ್ತವಾದುದು ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಕಾಲು ಗುಂಜಿ ಸುವರ್ಣ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಪ್ರತಿಸಲ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಅಲೋಪತಿ ವೈದ್ಯರು ಉನ್ಮಾದರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ

ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಬಳಸುವರು. ಅಲ್ಲದೆ ವಿದ್ಯುತ್ ಆಘಾತ, ವಿಶಿಷ್ಟ ನರವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವರು. ಅವುಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರೋಗಿಯ ಕ್ಷೋಭೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಮಿದುಳು ಮತ್ತು ನರಮಂಡಲಗಳೇ ದುರ್ಬಲವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹಾಗಾಗದೆ ಮಿದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುವುದು.

* * * *

ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮುಸಲ್ಮಾನೀ ರೂಢಿ-ಮಾತಿನಲ್ಲಿ 'ಲಕ್ವಾ' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಈ ರೋಗ ಬಂದವನಿಗೆ, **'ಲಕ್ವಾ ಹೊಡೆಯಿತು, ಪ್ಯಾರಲಿಸಿಸ್ ಸ್ಟ್ರೋಕ್ ಆಯಿತು'** ಎಂದೆನ್ನುವುದುಂಟು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ರೋಗವು ಬಹುಶಃ ಪೂರ್ವಸೂಚನೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ತೋರಿಕೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಮನುಷ್ಯನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ದಾಳಿಗೆ ಈಡಾಗಿ, ಬೀಳುವುದುಂಟು. ಈ ರೋಗದ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ದಾಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾದ ಶರೀರದ ಪಕ್ಷವು [ಪಾರ್ಶ್ವ], ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಬರದಂತೆ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗಿಬಿಡುವುದು.

ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾದವನು ಬಹುದಿನಗಳವರೆಗೆ ಸಹಾಯಕರಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಲಾರದ ನಿರುಪಾಯಾವಸ್ಥೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದರಿಂದ, ಆ ರೋಗದ ಹೆಸರಿನಿಂದಲೇ ಅನೇಕರಿಗೆ ನಡುಕ ಉಂಟಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಇಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಒಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಶರೀರದ ಒಂದೇ ಪಕ್ಷದ ಅವಯವವು ನಿತ್ರಾಣವೆನಿಸಿದರೆ, ನೋಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಮುಂದೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು ಆಗಬಹುದೇ ಎಂದು ಅಂಜುವುದುಂಟು. ಅಂತಹರು, ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ಹಲವು ದಿನಗಳಿಂದಾಗಲಿ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದಾಗಲಿ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಆಕ್ರಮಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿರದೆ, ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ದಾಳಿಯಿಡುವ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನರಿತು ಸಮಾಧಾನ ತಂದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಾರಣ: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ: ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವಾತ [ವಾಯು] ರೋಗಗಳು ೮೦ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವೂ ಒಂದು. ಅದಕ್ಕೆ **'ಪಕ್ಷವಧ', 'ಪಕ್ಷಾಘಾತ'** ಎಂಬ ಹೆಸರುಗಳೂ ಇವೆ. ಆ ೮೦ ಪ್ರಕಾರದ ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಾತದೋಷದ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಕೆಲವು ವ್ಯಾಧಿಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ವಾತ

ಪ್ರಕೋಪಕ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಗಿ ವಾತರೋಗಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ಹಾಗೆಯೇ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು ವಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವ ವಾತದೋಷದ ಪ್ರಕೋಪದ ಕಾರಣಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

'ರೂಕ್ಷ ಶೀತಾಲ್ಪ ಲಘ್ವನ್ನ ವ್ಯವಾಯಾತಿ ಪ್ರಜಾಗರೈಃ । ವಿಷ- ಮಾದುಪಚಾರಾಚ್ಚ । ಚಿಂತಾ ಶೋಕ ರೋಗಾತಿ ಕರ್ಷಣಾತ್ । ವೇಗ ಸಂಧಾರಣಾ ದಾಮಾದಭಿಘಾತಾತ್ ।'

ಎಂದರೆ ಶರೀರವನ್ನು ಒಣಗಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳ (ಕಾರ, ಕರಿದ ತಿಸಿಸು, ಸಿಗರೇಟ್, ಕಾಫಿ, ಚಹಾ, ಮದ್ಯ, ಮುಂತಾದ್ದು), ಅತಿ ಶೀತವಾದ (ಐಸ್ ಕ್ರೀಂ, ಕೋಲ್ಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್) ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನ, ಅತಿ ಕಾಮಲಂಪಟತೆ, ಎಡೆಬಿಡದೆ ನಿದ್ದೆಕೆಡುವಿಕೆ, ವಿಷಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (ಎಂದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಒಳಗೇ ಒತ್ತಿಟ್ಟು ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಮರೆಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಚಂಡ ಔಷಧಗಳು), ಚಿಂತೆ, ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ರೋಗಗಳಿಂದ ಧಾತುಗಳು ಕ್ಷಯಿಸುವಿಕೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರು ಸಿದ್ರಾದಿ ಶರೀರದ ಸಹಜ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಗಳನ್ನು ತಡೆದು ಹಿಡಿಯುವಿಕೆ, ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣಿಸದೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಆಮ ವಿಷ ಮತ್ತು ನಾಡೀಕೇಂದ್ರಗಳಿಗೆ [ಮೆದುಳು ಮುಂತಾದ್ದಕ್ಕೆ] ಏಟು ಬೀಳು ವಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಲಿ ಹಲವಾಗಲಿ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಂಭವಿಸಿದರೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಆಘಾತವುಂಟಾಗಬಹುದು. ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳು ತುಂಬ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ ಯೆಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲ ತಿಳಿದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಆಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ದಿನದಿನವೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ!

ಕಾರಣಗಳ ಪರಿಣಾಮ: 'ದೇಹೇ ಸ್ರೋತಾಂಸಿ ರಿಕ್ತಾನಿ ಪೂರ- ಯಿತ್ವಾಽನಿಲೋ ಬಲೀ ।'– ಎಂದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯುವಿನ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದ ಜೀವಾಂಗ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ತೆರವಾದಾಗ [ಬರಿದಾದಾಗ], ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ, ಕೆರಳಿದ ವಾಯುದೋಷವು ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು.

ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳು: ಮೇಲಿನ ರೋಗಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಒಳಗೊಳ್ಳ ಬಹುದಾದರೂ, ಅಲೋಪಥಿಯು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳುವ ಕಾರಣಗಳೆಂದರೆ

ರಕ್ತಭಾರ [ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್], ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಹಳೆಯ ವ್ಯಭಿಚಾರ ಜನ್ಯ ಮೇಹೋಪದಂಶ ರೋಗಗಳಿಂದಲೂ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ದಾಳಿಯಿಡ ಬಹುದು.

ಶರೀರದ ಒಂದೇ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನೋವು, ನಿತ್ರಾಣ, ಜೋಮು ಹಿಡಿಯು ವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಪೀಡೆಗಳು ಬಹುದಿನ ಕಾಡಿದರೆ ಮುಂದೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ಉಂಟಾಗಬಹುದೇನೋ ಎಂದು ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಈ ಮೊದಲು ಬರೆದಿರುವುದು ನಿಜ. ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ಹಾಗೆ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಕಾಲು ಚಾಚುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲವೆಂಬುದೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಆಘಾತವಾಗುವ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ಇಲ್ಲವೆ ಹಲವು ದಿನಗಳ ಮುಂಚೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದುಂಟೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳಾವುವೆಂದರೆ: **'ಸಂಕೋಚಃ ಪರ್ವಣಾಂಸ್ತಂಭಃ ರೋಮ ಹರ್ಷಃ ಶಿರೋಗ್ರಹಃ । ಭೇದಸ್ತೋದಾರ್ತಿರಾಕ್ಷೇಪಃ ಶೋಷೋಽಂಗಾಣಾಮನಿದ್ರತಾ ।'**– ಎಂದರೆ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಹಿಚುಕಿ ದಂತಾಗುವುದು, ಸಂದುಗಳ ಅಲುಗಾಟವು ತಡೆಯುವುದು, ಮೈ ನವಿರೇಳು ವುದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಗಿತ, ಮೈ ಕೈ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ತುಂಡರಿಸಿದಂತೆ ಎನಿಸುವುದು, ನೋಯುವುದು, ನಡುಗುವುದು, ಸೊರಗುವುದು, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂಬರುವ ಬಹುತರ ವಾತರೋಗಗಳ ಪೂರ್ವರೂಪ ವಾಗಿರುವಂತೆ, ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಪೂರ್ವರೂಪವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಪೀಡೆಗಳು ಒಂದಾಗಲಿ ಹಲವಾಗಲಿ ತೋರಿಬಂದಾಗ ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸದೆ ವಾತಹರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು: 'ಗೃಹೀತ್ವಾರ್ಧಂ ತನೋ ರ್ವಾಯುಃ ಶಿರಾಸ್ನಾಯೂರ್ವಿಶೋಷ್ಯ ಚ । ಪಕ್ಷಮನ್ಯತರಂ ಹಂತಿ ಸಂಧಿ ಬಂಧಾನ್ ವಿಮೋಕ್ಷಯನ್।ಕೃತ್ಸ್ನೋಽರ್ಧ ಕಾಯಸ್ತಸ್ಯಸ್ಯಾದ ಕರ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಚೇತನಃ'– ಪ್ರಕುಪಿತವಾದ ವಾಯುವು ಶರೀರದ ಒಂದು ಭಾಗದ ನಾಡಿ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಒಂದು ಭಾಗದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾಶಮಾಡಿ ಸಂದುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲುಗೊಳಿಸಿ, ಒಂದೇ ಪಕ್ಕವನ್ನಾಗಲಿ, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಸಮಗ್ರಶರೀರವನ್ನಾಗಲಿ, ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುವುದು; ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಸಂಜ್ಞಾ (ಸಂವೇದನಾ) ಶಕ್ತಿಯೂ ನಾಶವಾಗಬಹುದು.

ದೋಷ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ: ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾತ ಪ್ರಕೋಪದಿಂದಲೇ ಆಗುವುದಾದರೂ, ವಾತದಿಂದ ದೂಷಿತವಾದ ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ಕಫದೋಷಗಳೂ ಅದರೊಡನೆ ಸೇರಿ ಕಾಡಬಹುದು. ಎಂದರೆ, **'ದಾಹ ಸಂತಾಪ ಮೂರ್ಛಾಃ ಸ್ಯುಃ ವಾಯೌ ಪಿತ್ತಸಮನ್ವಿತೇ'** – ವಾಯುವಿ ನೊಡನೆ ಪಿತ್ತವೂ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಪೀಡೆಗಳಲ್ಲದೆ ಉರಿ, ಸಂತಾಪ, ಮೂರ್ಛೆ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕೂಡಿರಬಹುದು.

ಹಾಗೆಯೇ, **'ಶೈತ್ಯಶೋಥ ಗುರುತ್ವಾನಿ ತಸ್ಮಿನ್ನೇವ ಕಫಾನ್ವಿತೇ'** – ಎಂದರೆ, ವಾಯುವಿನೊಡನೆ ಕಫವೂ ಸೇರಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಲಕ್ಷಣ ಗಳಲ್ಲದೆ ಮೈ ತಣ್ಣಗಾಗುವುದು, ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಭಾರ ಜಡತೆಗಳೆನಿಸು ವುದು, ಮುಂತಾದ ಪೀಡೆಗಳು ಕೂಡಿರುವುವು.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ದೋಷಾನುಬಂಧದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವಾಗ ಆ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ದೋಷಗಳ ಶಮನದ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವನ್ನು ವಾತಪಿತ್ತ ಪ್ರಧಾನ ಮತ್ತು ವಾತ ಕಫ ಪ್ರಧಾನವೆಂದು ವಿಂಗಡಿಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣದಾಯಕವಾಗಬಹುದು.

ಸಾಧ್ಯಾಸಾಧ್ಯತ್ವ: ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿವರಗಳನ್ನು ಹೇಳುವ ಮೊದಲು, ಒಬ್ಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬೇಕೇ ಕೂಡದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು ಒಳಿತು. **'ಶುದ್ಧವಾತ ಹತಂ ಪಕ್ಷಂಕೃಚ್ಛ್ರಸಾಧ್ಯತಮಂವಿದುಃ। ಸಾಧ್ಯಮನ್ಯೇನ ಸಂಯುಕ್ತಂ ಅಸಾಧ್ಯಂ ಕ್ಷಯಹೇತುಕಂ'** – ಎಂದರೆ, ಕೇವಲ ವಾತವೇ ಬಹು ಅಂಶವಾಗಿ ಕಾಡುವ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ಗುಣವಾಗುವುದು ತುಂಬ ಕಠಿನ. ಪಿತ್ತ ಡಿಂದಾಗಲಿ ಕಫದಿಂದಾಗಲಿ ಜೊತೆಗೂಡಿದ ವಾತಪ್ರಕೋಪವುಳ್ಳ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯುವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಬೇಗ ಮಣಿಯುವುದು. ಆದರೆ ಮೂಲತಃ ಕ್ಷಯ ರೋಗದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವು ಗುಣವಾಗ ಲಾರದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಆಘಾತವಾದ ಕೂಡಲೇ ಬಹುತರರು ಪ್ರಜ್ಞಾಹೀನರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಅವಸ್ಥೆಯು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಒಂದು

ವಾರದವರೆಗೂ ಇರುವುದುಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಬಾಯಿಂದ ಅವನಿಗಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಆಘಾತವು ಒಂದೇ ಪಕ್ಕದ ಕಣ್ಣು, ಬಾಯಿ, ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದು, ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಆ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದೋ ಎರಡೋ ಮಾತ್ರ ಕ್ರಿಯಾಹೀನ ವಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಬಹುತರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ರೋಗದ ಆಘಾತವಾದ ಮೊದಲ ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಗಂಟಲಿನ ನುಂಗುವ ಸ್ನಾಯುಗಳು ದುರ್ಬಲ ವಾಗಿರುವುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಲಿ ಪಾನೀಯಗಳ ನ್ನಾಗಲಿ, ನುಂಗುವ ಶಕ್ತಿಯಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಹನಿಹನಿಯಾಗಿ ಯುಕ್ತಿಯಿಂದ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ವಸ್ತು ಗಳು ಆಹಾರನಾಳದಲ್ಲಿ ಇಳಿಯದೆ ಶ್ವಾಸನಾಳದಲ್ಲಿಳಿದು ಪ್ರಾಣಾತಂಕವಾಗ ಬಹುದು. ಆಘಾತವಾಗಿ ೧೦–೧೨ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಏನನ್ನೂ ಹಾಕದಿರುವುದೇ ಒಳಿತು. ಔಷಧ ಹಾಕಲೇ ಬೇಕಾದರೆ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ನಾಲಗೆಗೆ ೫ – ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸವರುತ್ತಾ ಹೋಗಬೇಕು.

ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿನ ಆಘಾತವಾದೊಡನೆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸುಖಕರ ವಾದ (ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಮೆತ್ತಗಿಲ್ಲದ, ಸ್ಪ್ರಿಂಗ್ ಇಲ್ಲದ) ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಸ ಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳಿಗಿಂತ ತಲೆಯು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಮಲಗಿಸ ಬೇಕು. ತಲೆಯು ತುಂಬ ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಪಾದಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಮೈಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದಿಸಿರಬೇಕು. ೫ – ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಬಹುದು. ಅನಂತರ ಮೊದಲು ಪಾದಗಳನ್ನು ಒರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದಿಸಿ ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲಿನ ಬಟ್ಟೆ ತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಅಗಾಧ ಗುಣ: ವಾಯುವಿನ ಆಘಾತವಾದೊಡನೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆಗೊಂದು ಚಮಚಾದಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಏಳೆಂಟು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ನಾಲಗೆಗೆ ಸವರುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ ಮೊದಲೇ ಎಚ್ಚರ ಇದ್ದರೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಎಚ್ಚರ ಬಂದರೆ, ರೋಗಿಯ ನುಂಗುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ೨ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ, ೨ರಿಂದ ೪ ಚಮಚೆಗಳವರೆಗೆ

ಏಳೆಂಟು ನಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಆಗ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡಕೂಡದು. ರೋಗಿಯು ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ನೀರಡಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಂದಿ **ಬೇಗ ಗುಣಮುಖ**ರಾಗಿದ್ದಾರಲ್ಲದೆ ಅರ್ಧಾಂಗ ವಾಯುವಿಗಾಗಿ ಕೊಡುವ ಸರಿಯಾದ ಔಷಧಗಳೂ ಅಂತಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬೇಗ ಹಿಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಬಸ್ತಿ: ರೋಗಿಗೆ ಆ ದಿನ, ಇಲ್ಲವೆ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಿಂದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದರೆ, ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿ ನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನವು ಆ ದಿನ ಆಗಿದ್ದರೂ ಒಂದು ಸಲ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಒಳಿತೇ ಆಗುವುದು. ಮುಂದೆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗುವವರೆಗೆ ಆಗಾಗ ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಬಸ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬಾರದು.

ಚಿಕಿತ್ಸಾಸಾರ: ಕೂಡಲೇ ವೈದ್ಯರು ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದು, ವೈದ್ಯರು ಸಿಕ್ಕಿದ ಕೂಡಲೇ ರೋಗಿ ಯನ್ನು ಅವರ ವಶಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರು ಸಿಗುವವರೆಗೆ (೧) ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ರವೆ ಅಕ್ಕಿ ಸಬ್ಬಕ್ಕಿಗಳ ಗಂಜಿ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಹಿಂಡಿದ ರಸ, ಮೋಸುಂಬೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳ ರಸ, ಹಾಲು, ಹುಳಿಯಿಲ್ಲದ (ಬೆಣ್ಣೆ ತೆಗೆದ) ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಇಷ್ಟನ್ನೇ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿ ಕೊಡುತ್ತಿರಬೇಕು. (೨) ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ, ಆಘಾತವಾದ ಪಕ್ಕದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಿಗೂ ಆಘಾತದ ವಿರುದ್ಧ ಪಕ್ಕದ ಮುಖಕ್ಕೂ ಮೆಲ್ಲಗೆ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ತಿಕ್ಕಬೇಕು; ಸೊಂಟಕ್ಕೂ ಬೆನ್ನುಹುರಿಗೂ ಅದೇ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. (೩) ಆಘಾತವಾಗಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಜೇನಿನ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಎಚ್ಚರ ಬಂದ ಮೇಲೆಯೂ, ದಿನಾಲೂ ೨ ಸಲ ೨ – ೨ ಚಮಚಾ ಜೇನನ್ನು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಕುಡಿಸುತ್ತಲೇ ಇರ ಬೇಕು. (೪) ಮುತ್ತಿನ ಭಸ್ಮ, ಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರೋದಯ, ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ, ಏಕಾಂಗವೀರ, ಬಲಾಶ್ವಗಂಧಾ ತೈಲ, ಅಶ್ವಗಂಧಾವಲೇಹ ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು.

ಬಾಲಗ್ರಹ

ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ **'ಬಾಲಗ್ರಹ'** ಎಂದೂ, ಹಳೆಯ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ **'ಮಕ್ಕಳ ಫಿಟ್ಸ್'** ಎಂದೂ, ಇಂಗ್ಲಿಶಿನಲ್ಲಿ **'ಕನ್ವಲ್ಶನ್ಸ್'** ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಗ್ರಹ' ಎಂಬ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಜೀವಿಯಿಂದ ಅದು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕಾಡುವುದೆಂದು ಹೇಳಿ, ಪೂತನಾ, ನೈಗಮೇಷ, ಶಕುನಿಸ್ಕಂದ ಮುಂತಾಗಿ ಬೇರೆಬೇರೆ ಗ್ರಹದಿಂದ ಮಗುವು ಪೀಡಿತವಾದರೆ ಕಾಣುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಗ್ರಹಬಾಧೆಯಿಂದ ಬರುವುದಾದ್ದರಿಂದ 'ಬಾಲಗ್ರಹ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿರಲೂ ಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಗ್ರಹವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯ, ಚಂದ್ರ, ಶುಕ್ರಾದಿ ಗ್ರಹಗಳಾಗಿರದೆ, ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಂತುಗಳೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಮರ್ಮಜ್ಞರು ಅರ್ಥಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಗ್ರಹಗಳು ಆಧುನಿಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಿನಿಗಳಿಗೆ ಕೂಡ ಗೋಚರವಾಗದಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಅಂತಹ ಗ್ರಹಗಳಿಂದ ಪೀಡಿತರಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪೀಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತರವಾಗಿ ಆಕ್ಷೇಪಕ, ಅಪತಂತ್ರಕ ಎಂಬ ವಾತವ್ಯಾಧಿಗಳೊಳಗಿನ (ನರಕ್ಷೋಭೆಯ) ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಆ ಗ್ರಹಗಳ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಹೋಮ ಹವನ ಮಂತ್ರಾದಿಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ವಾತಶಾಮಕ(ನರಶಾಮಕ)ವಾದ ಔಷಧೋಪಚಾರಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಶಾಮಕ ಉಪಚಾರಗಳು ಮಲ ಮೂತ್ರ ಜಿಮರುಗಳ ವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗದಂತೆ ಮಾತ್ರ ತುಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು. ಅಂತಹ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅಲೋಪಥಿಯ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನವೆನಿಸಿದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಪುನಃಪುನಃ ಬಾಲಗ್ರಹ ಪೀಡಿತರಾಗುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಬಾಲಗ್ರಹದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಇದುವರೆಗೆ ವಿವೇಚಿಸಿದ ಮೇರೆಗೆ ಬಾಲಗ್ರಹ (ಮಕ್ಕಳ ಫಿಟ್ಸ್), ವಿಶಿಷ್ಟ ಗ್ರಹಬಾಧೆಯಿಂದ (ರೋಗೋತ್ಪಾದಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜಂತುಗಳಿಂದ) ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಾದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ

ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ವಾತಪ್ರಕೋಪಜನ್ಯ ಆಕ್ಷೇಪಕ, ಅಪತಂತ್ರಕ ರೋಗಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಾಲಗ್ರಹರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ವಿಶಿಷ್ಟ ಗ್ರಹಬಾಧೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನಲ್ಲದೆ ಆಕ್ಷೇಪಕ ಮತ್ತು ಅಪ ತಂತ್ರಕ ಪೀಡೆಗಳನ್ನೂ ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಬಾಲಗ್ರಹ ಪೀಡಿತ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಹುತರವಾಗಿ **'ನೈಗಮೇಷಗ್ರಹಪೀಡೆ'ಯ** ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಕಾಣುವುವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಗ್ರಹಪೀಡೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಾ. **'ಛರ್ದಿಸ್ಪಂದನ ಕಂಠಾಸ್ಯ ಶೋಷಮೂರ್ಛಾವಿಗಂಧಿತಾಃ। ಊರ್ಧ್ವಂ ಪಶ್ಯೇತ್ ದಶೇತ್ ದಂತಾನ್ ನೈಗಮೇಷ ಗ್ರಹಂವದೇತ್ ॥'** ಎಂದರೆ ವಾಂತಿ, ನಡುಗು, ಮುಖ ಗಂಟಲು ಒಣಗುವಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ದುರ್ಗಂಧ, ಕಣ್ಣು ಮೇಲಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿಸುವಿಕೆ, ಹಲ್ಲು ಕಡಿಯುವಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಪೀಡೆಗಳು ನೈಗಮೇಷ ಗ್ರಹ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದು ನಿದಾನಕಾರರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಆಕ್ಷೇಪಕ ಅಪತಂತ್ರಕಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಅರಿತು ಕೊಳ್ಳುವಾ. **'ತದಾಽಽಕ್ಷಿಪತ್ಯಾಶು ಮುಹುರ್ಮುಹುರ್ದೇಹಂ ಮುಹುಶ್ಚಃ॥'** – ಎಂದರೆ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡ ವಾಯುವು (ನರಮಂಡಲವನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ) ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖಗಳ ಸ್ನಾಯು ಗಳನ್ನು, ಬಿಗುವಾಗಿ ನಡುಗಿಸುವ ಕಾಯಿಲೆಗೆ 'ಆಕ್ಷೇಪಕ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಪತಂತ್ರಕದಲ್ಲಿ **'ಪೀಡಯನ್ ಹೃದಯಂ ಗತ್ವಾ ಶಿರಃ ಶಂಖೌ ಚ ಪೀಡಯನ್॥ ಧನುರ್ವತ್ ನಮಯೇತ್ ಗಾತ್ರಾಣ್ಯಾಕ್ಷಿಪೇ– ನ್ಮೋಹಯೇತ್ತದಾ ಸಕೃಛ್ರಾದುತ್ಶ್ವಸೇಚ್ಚಾಪಿ ಸ್ತಬ್ಧಾಕ್ಷೋಽಥನಿ- ಮೀಲಕಃ। ಕಪೋತ ಇವ ಕೂಜೇಚ್ಚ ನಿಃಸಂಜ್ಞಃ ಸೋಽಪತಂತ್ರಕಃ'** – ಎಂದರೆ ಅಪತಂತ್ರಕದಲ್ಲಿ, ಕುಪಿತವಾದ ವಾಯುವು ಹೃದಯ ಮಿದುಳುಗಳನ್ನು ಕೆರಳಿಸಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಗ್ಗಿಸುವುದು, ಕೊಡಹು(ಝಾಡಿಸು ವುದು), ಮೂರ್ಛೆ, ಉಸಿರುಕಟ್ಟು, ಕಣ್ಣಿನೋಟ ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು, ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚುವುದು, ಪಾರಿವಾಳದಂತೆ ಕೂಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಡುವುವು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಬಾಲಗ್ರಹ ರೋಗಕ್ಕೆ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆವು. ಆ ಕಾರಣ ಗಳಿದ್ದರೂ, ಕಾಯಿಲೆಯು ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳಲು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ಶಾರೀರಿಕ

ಸ್ಥಿತಿಗಳು ಪ್ರೇರಣೆ ಕೊಡುವುವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: (೧) ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳು (ಜಂತುಗಳು), (೨) ಉಗ್ರವಾದ ಜ್ವರ, (೩) ಬಹುದಿನಗಳ ಮಲಬದ್ಧತೆ, (೪) ಶ್ವಾಸನಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಫ ತಡೆದು ಉಸಿರುಕಟ್ಟುವಿಕೆ, (೫) ಭಯಂಕರ ವಾಗಿ ಹೆದರಿಸುದು, (೬) ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವಿನಿಂದ ಇಲ್ಲವೇ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರದಿಂದ ನರಗಳು ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇತ್ಯಾದಿ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಬಾಲಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ಮೊದಲು, ಇನ್ನೊಂದು ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ, ಅಪ ಸ್ಮಾರಕ್ಕೂ (ಮೂರ್ಛೆರೋಗ, ಮೂರ್ಛಾರೋಗ) 'ಫಿಟ್ಸ್' ಎಂದು ಜನರು ಕರೆ ಯುವುದುಂಟು. ಅದನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಪಸ್ಮಾರದಲ್ಲಿ ತೋರಿಕೆಗೆ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಯು ಕೂಗಿಕೊಂಡು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೈ ಕಾಲು ಕೊಡಹುತ್ತಾ ಮೂರ್ಛಿತನಾಗುವನು. ಬಾಯಲ್ಲಿ ಬುರುಗು ಬರು ವುದು. ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚತ್ತು ಬಿಡುವನು. ಆದರೆ ಬಾಲಗ್ರಹ ದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ವಾಯುವಿನ ಎಳವು ಬಂದರ ಗಂಟೆಗಟ್ಲೆ ಇರುವುದುಂಟು, ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ರಾತ್ರಿಯೂ ಇರಬಹುದು.

ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. **'ಬಾಲಾರ್ಧಾಂಗ'** (ಪೋಲಿಯೊ) ರೋಗವು ಆಕ್ರಮಿಸುವಾಗಲೂ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಆಕ್ಷೇಪಕ, ಎಂದರೆ ಕೈ ಕಾಲು ಬಿಗಿತ, ಕೊಡಹುವಿಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಇರದೆ, ಒಂದು ಪಕ್ಕದ ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡೂ ಪಕ್ಕದ ಕೈ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಅಪಸ್ಮಾರ, ಬಾಲಾರ್ಧಾಂಗ ರೋಗಗಳಿ ಗಾಗಿರದೆ ಬಾಲಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು.

ಬಾಲಗ್ರಹದ ಎಳವು ಬಂದಾಗ: (೧) ಜ್ವರವು ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದರೆ (ಅ) ಹಣೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿ, ಅದು ಬಿಸಿ ಆದ ಆದ ಹಾಗೆ ಹೊಸ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಇಡೀ ಮೈಯ ಒಂದೊಂದೇ ಅಂಗ ವನ್ನು ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೆಲವು ಸಲ ಒರೆಸಿ, ಬಳಿಕ ಒಣ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಅಷ್ಟಷ್ಟಕ್ಕೆ ಹೊದಿಸುತ್ತ ಬರಬೇಕು. (ಆ) ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ತಣ್ಣೀ ರಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹರಡಿ, ಪಾದಗಳೆರಡನ್ನೂ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡ

ಬೇಕು. (೩) ಅವಗಾಹನ (ಟಬ್‌ಬಾತ್). ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಾಸಿವೆಯನ್ನು ಅರೆದುಹಾಕಿ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ೨ – ೩ ನಿಮಿಷ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹೊರತೆಗೆದು ಒರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಸಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. (೪) ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನ ಬಸ್ತಿ ಕೊಟ್ಟು ಹೊರಕಡೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಆ ನೀರಿಗೆ ೫ ಗುಂಜಾ ಓಮದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಬಹುದು. ಈ ಆರೈಕೆಗಳಿಂದ ಬಾಲಗ್ರಹದ ಎಳವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನವಾಗುವುದು. ಆ ಬಳಿಕ ಬಾಲಗ್ರಹದ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಔಷಧಗಳು (೧) ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಕಷಾಯವನ್ನು ದಿನಾಲು ೩ – ೪ ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳಿಗೆ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಪಪ್ಪಾಯಿ (ಪರಂಗಿ ಹಣ್ಣು) ಬೀಜದ ಪುಡಿ ಇಲ್ಲವೇ ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಪುಡಿ ೧೦ ಗುಂಜಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ನೆಕ್ಕಿಸಿ, ೨ ವಾರಗಳ ಬಳಿಕ ಒಮ್ಮೆ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. (೩) ಕಫವಿಕಾರಕ್ಕೆ ಆಡುಸೋಗೆ ಮತ್ತು ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ತೆಗೆದ ರಸವನ್ನು, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ೩ – ೩ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ೩ – ೪ ಸಲ ಜೇನು ಬೆರಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಎದೆಗೆ ಅಗಸೆಹಿಟ್ಟಿನ ಉಪನಾಹ (ಪೌಲ್ಟಿಸ್) ಹಾಕಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. (೪) ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಕರ್ಪೂರ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ ಅರೆದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮೃದುವಾಗಿ ತಿಕ್ಕಿ ಕಾವು (ಸೇಕ) ಕೊಡಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಕ್ರಿಮಿಕುಠಾರ, ಶಂಖವಟಿ ಮುಂತಾದುವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. (೫) ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದ್ದರೆ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕವನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. (೬) ಉಗ್ರವಾದ ಬಾಲಗ್ರಹದ ಎಳವಿಗೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಿಂದ ಇಂಗು, ಕರ್ಪೂರ, ಅಫೀಮು ಸೇರಿಸಿದ ಗುಳಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ: ಎಳವು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವಾಗ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಕೊಡದೆ ಆಗಾಗ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಎಳವು ಶಮನವಾದ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಕಿ, ನುಚ್ಚಕ್ಕಿ, ಅರಳುಗಳ ಗಂಜಿ, ಹಣ್ಣಿನರಸ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ ನಿತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

* * *

ಆಮವಾತ

ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಸರು: ಆಮವಾತವೆಂದರೆ ಸುಶಿಕ್ಷಿತರಿಗೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ರುಮೆಟಿಜಂ ಎಂದರೆ ಅರ್ಥವಾಯಿತೆಂದು ಅಶಿಕ್ಷಿತನು ಕೂಡ ನಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಆಧುನಿಕತೆಯ (Modernism) ಭಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಳೆಯ ಭಾರತೀಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ (ಪಾರಿಭಾಷಿಕ. Technical) ಶಬ್ದಗಳು ಮೂಲೆಗುಂಪಾಗಿ, ಇಂಗ್ಲಿಶ್ ಶಬ್ದಗಳೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಜನರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದು ದುರ್ದೈವದ ಸಂಗತಿ.

ಈ ಮಾತನ್ನು ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ಹಗೆತನದಿಂದಾಗಲಿ ಪ್ರಗತಿ ವಿರೋಧ ಭಾವದಿಂದಾಗಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಶಬ್ದಗಳು ಆಧುನಿಕ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಬ್ದಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಥಭರಿತವಾಗಿರುವುವು. ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಹೆಸರುಗಳಂತೂ ಆಯಾ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎತ್ತಿತೋರಿಸುವಂತಹವು. ನಮ್ಮ ಆಧುನಿಕತಾಪ್ರಿಯತೆಯಿಂದ ನಾವು ಆ ನಮ್ಮ ಸಗರ್ಭ (ಪರಿಭಾಷಾ) ಶಬ್ದಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ.

ಈಗ ಆಮವಾತ ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಶಬ್ದ ಮತ್ತು 'ರುಮೆಟಿಜಂ' ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಶ್ ಶಬ್ದ, ಇವುಗಳ ಅರ್ಥವಂತಿಕೆಯನ್ನೇ ತೂಗಿನೋಡಬಹುದು. 'ರುಮೆಟಿಜಂ' ಎಂದರೆ ಶಬ್ದಕೋಶದ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ (Joint) ಬಾವು ನೋವುಗಳಿದ್ದು ಜ್ವರವೂ ಇರುವುದು. ಆ ಶಬ್ದವು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ನೋವು ಜ್ವರಗಳು ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುವುವೆಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ಹೇಳಿದರೂ, ಯಾವುದೋ ಒಂದು ರುಮೆಟಿಜಂ ಜನಕ ರೋಗಜಂತುವಿನಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುವೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಆಗ ಮರಳಿ, ಆ ರೋಗಜಂತುಗಳು ಏಕೆ ಉಂಟಾಗುವುವು ಎಂದು ಕೇಳಿದರೆ, ಅಲೋಪಥಿ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಉತ್ತರ ಕೊಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರುಮೆಟಿಜಂನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಡಾಕ್ಟರುಗಳ ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ನಂಬಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ, ತನಗೆ ಆ ಕಾಯಿಲೆ ಬಾರದ ಹಾಗೆ ಮಾಡುವ

ದಕ್ಕಾಗಲಿ, ಬಂದ ಆ ಕಾಯಿಲೆಯು ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ರೋಗಿಯು ಸ್ವತಃ ಯಾವ ಕ್ರಮವನ್ನೂ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವ ನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಅದೇ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಇಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರನ್ನು ನೋಡಿರಿ. ಆಯುರ್ವೇದವು ರುಮೆಟಿಜಮ್‌ಗೆ **'ಆಮವಾತ'** ಎನ್ನುತ್ತದೆ. ಆ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗಿಗೆ, ತನ್ನ ಕಾಯಿಲೆಯ ಪರಿಹಾರ ದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೇನೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹೇಗೆಂದರೆ, ಆಮವಾತ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು, ಆಮ ಮತ್ತು ವಾತ ಎಂಬ ಎರಡು ಶಬ್ದಗಳ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಆಮವಾತವೆಂದರೆ **'ಆಮ'**ದಿಂದ ಉಂಟಾದ ವಾತರೋಗ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ಆಮವೆಂದರೇನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಾ.

'ಉಷ್ಮಣೋಽಲ್ಪ ಬಲತ್ವೇನ ಧಾತುಮಾದ್ಯಮಪಾಚಿತಂ । ದುಷ್ಟಮಾಮಾಶಯ ಗತಂ ರಸಮಾಮಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ।' [ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ, ಸೂತ್ರ: ೧೩-೨೫]. ಎಂದರೆ ಅಗ್ನಿಬಲವು [ಪಚನ ಮಾಡುವ ಅಗ್ನಿ] ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣ ವಾಗುವುದರಿಂದ ಆಮಾಶಯ [ಜಠರ]ದೊಳಗಿನ ಆಹಾರರಸವೂ ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣ ವಾಗಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾದ ರಸಧಾತು ಅಪಕ್ವರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದರ ಅದಕ್ಕೆ ಆಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, **'ಆಹಾರಸ್ಯ ಶೇಷೋಯೋ ನ ಪಕ್ವೋಽಗ್ನಿ ಲಾಘ ವಾತ್ । ಸಮೂಲಂ ಸರ್ವರೋಗಾಣಾಮಾಯ ಇತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ।'** – ಎಂದರೆ ಜಠರದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದ ಆಹಾರರಸಕ್ಕೂ ಆಮವೆನ್ನು ತ್ತಾರೆ. ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಜಠರದಲ್ಲಾಗಲಿ ರಸಧಾತುಸ್ಥಾನದಲ್ಲಾಗಲಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಅಗ್ನಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರವಾಗಲಿ ಆಹಾರರಸ ವಾಗಲಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ರಸಕ್ಕೆ ಆಮವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಆಮವು ಸರ್ವರೋಗಗಳಿಗೂ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಆ ಆಮವಿಷವು, **'ವಾಯುನಾ ಪ್ರೇರಿತೋ ಹ್ಯಾಮಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಧಾವತಿ । ತೇನಾತ್ಯರ್ಥಂ ವಿದಗ್ಧೋಽಸೌ ಧಮನೀಃ ಪ್ರತಿಪದ್ಯತೇ।'** – ಎಂದರೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮಸ್ಥಾನಗಳಾದ ಸಂದುಗಳಿಗೂ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗೂ ಸೇರಿ ಘೋರವಾದ ಆಮವಾತ ರೋಗ ಉಂಟಾ-

ಗುತ್ತದೆಂದು ಮಾಧವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ

ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿದ ಆಮವಾತ ವಿಷಯಕ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯಿಂದ, ಆಮವಾತ ರೋಗಿಗೆ, ರೋಗಪರಿಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಕರ್ತವ್ಯವೇನು ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. 'ನಾನು ಅಗ್ನಿಬಲವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಈಗಾಗಲೇ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುವ ಆಮರಸ [ಅಜೀರ್ಣ]ವನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು' – ಎಂದು ರೋಗಮುಕ್ತಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ದಾರಿ ಕಾಣುವುದು.

ಆಮವಾತದ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರುಮೆಟಿಜಂ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ತಪ್ಪು ತಪ್ಪಾಗಿ ಜನರು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಆಮವಾತವನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

'ಹಸ್ತಪಾದ ಶಿರೋಗುಲ್ಫ ತ್ರಿಕಜಾನೂರು ಸಂಧಿಷು| ಕರೋತಿ ಸರುಜಂ ಶೋಥಂ ಯತೋದೋಷಃ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ' – ಎಂದರೆ ಕೈ ಕಾಲು, ತಲೆ, ಹಿಮ್ಮಡು, ಸೊಂಟ, ತೊಡೆ, ಮೊಣಕಾಲುಗಳ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಆಮವಾತದ (ರುಮೆಟಿಜಂ) ವಿಷವು ಸೇರಿದಾಗ, ತುಂಬ ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಾವು ಉಂಟಾಗುವುದು.

'ಅಂಗಮರ್ದೋ೭ರುಚಿಸ್ತೃಷ್ಣಾ ಹ್ಯಾಲಸ್ಯಂ ಗೌರವಂ ಜ್ವರಃ| ಅಪಾಕಃ ಶೂನ್ಯತಾಂ ಗಾನಾಂ ಆಮವಾತಸ್ಯ ಲಕ್ಷಣಂ|' – ಎಂದರೆ, ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲದೆ ಇಡೀ ಮೈಯೂ ನೋಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಊಟ ರುಚಿಸುವು ದಿಲ್ಲ, ನೀರಡಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ, ಜಡತೆ, ಜ್ವರ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು, ಮುಂತಾದ ಪೀಡೆಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆಮವಾತದ (ರುಮೆಟಿಕ್) ವಿಷವು ಹೃದಯ ಸಂಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಹೃದಯರೋಗ (ರುಮೆಟಿಕ್ ಹಾರ್ಟ್) ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ಅಲೋಪಥಿಯೂ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಧವ ನಿದಾನಕಾರರು, **'ತೃಟ್ ಛರ್ದಿ ಭ್ರಮ ಮೂರ್ಛಾಶ್ಚ ಹೃದ್‌ಗ್ರಹಂ ವಿಡ್ವಿಬದ್ಧತಾಂ|'** ಎಂದು ನಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಂದರೆ, ಆಮ ವಿಷವು ಹೃದಯ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಿದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ನೀರಡಿಕೆ, ವಾಂತಿ. ತಲೆತಿರುಗು, ಮೂರ್ಛೆ, ಹೃದಯ ಬಿಗಿತ, ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳಾಗುವುವು

ಎಂದು ಅರ್ಥ.

ದೋಷಾನುಸಾರ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ರುಮೆಟಿಜಂ ಎಂಬುದು ಒಂದೇ ರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಒಂದೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ರೂಪಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಆಮವಾತಗಳು ಮೂಲತಃ '**ಆಮವಿಷ**'ದಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೂ, ಆ ವಿಷವು ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ದೋಷದೊಡನೆ ಸೇರಿ ಸಂದುಗಳನ್ನಾಕ್ರಮಿಸುವುದೋ, ಆಯಾ ದೋಷಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

'**ಪಿತ್ತಾತ್ಸದಾಹರಾಗಂ ಚ ಸಶೂಲಂ ಪವನಾನುಗಂ। ಸ್ತಿಮಿತಂ ಗುರು ಕಂಡೂಂಚ ಕಫದುಷ್ಟಂ ತಮಾದಿಶೇತ್**।' – ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಆಮವಾತಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಬಾವು ನೋವುಗಳಿದ್ದರೂ, ಪಿತ್ತದೋಷಾ-ಧಿಕ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಸಂದುಗಳ ಬಾವು ಕೆಂಪಾಗಿಯೂ ಉರಿಯುಳ್ಳದ್ದೂ ಇರುವುದು. ವಾತಾಧಿಕ್ಯವಿದ್ದರೆ ಚೇಳು ಕುಟುಕಿದಂತೆ ಸಿಡಿತ ಹೊಡೆತಗಳಿರುತ್ತವೆ; ಕಫ ದೋಷಾಧಿಕ್ಯವಿದ್ದರೆ ಸಂದುಗಳು ಭಾರವಾಗಿಯೂ ಚಲನಹೀನವಾಗಿಯೂ ತುರಿಕೆ (ನವೆ) ಉಳ್ಳದ್ದಾಗಿಯೂ ಇರುವವು. ಈ ದೋಷಾಧಿಕ್ಯ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಆಮವಾತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆಯಾ ದೋಷದ ಪರಿಹಾರದ ಕಡೆಗೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಆಮವಾತದ ಕಾರಣ: ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಆಮವುಂಟಾಗಿ ಆ ಆಮವು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ನಿಂತಾಗ ಆಮವಾತ ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದೆಂಬ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈಗ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ಯಾವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಅಕ್ರಮಗಳಿಂದ ಆಮೋತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವು ದೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಾ.

'**ವಿರುದ್ಧಾಹಾರ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಮಂದಾಗ್ನೇರ್ನಿಶ್ಚಲಸ್ಯಚ। ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ಭುಕ್ತವತೋ ಹ್ಯನ್ನಂ ವ್ಯಾಯಾಮಂ ಕುರ್ವತಸ್ತಥಾ**।' – ಎಂದರೆ, ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲಕ್ಕೆ ಸೇವಿಸು ವುದು [ಎಂದರೆ ಉಷ್ಣಕರವಾದ ಕರಿದ ತಿನಿಸು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಕಾರ ಹುಳಿ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದೊಡನೆ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮಿನಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನು ವುದು ಇತ್ಯಾದಿ], ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಜಡವಾದ ಆಹಾರ

[ಪಕ್ವಾನ್ನ]ಗಳನ್ನು ತಿಂದೊಡನೆ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವುದು, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದ ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಮ ಉಂಟಾಗುವುದು.

'ವಾಯುನಾ ಪ್ರೇರಿತೋ ಹ್ಯಾಮಃ ಶ್ಲೇಷ್ಮಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಧಾವತಿ',– ಆ ಆಮವು ವಾತದೋಷದಿಂದ ನೂಕಲ್ಪಟ್ಟು ಕಫಸ್ಥಾನಗಳಾದ ಸಂದು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ, **'ತೇನಾತ್ಯರ್ಥಂ ವಿದಗ್ಧೋऽಸೌ ಧಮನೀಃ ಪ್ರತಿಪದ್ಯತೇ|'** – ಆ ಆಮವು ಇನ್ನೂ ವಿಷಮಯವಾಗಿ ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಶರೀರಾದ್ಯಂತಕ್ಕೂ ಹರಡಿ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಆಮವಾತದ ಪೀಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಆಮವಾತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸ್ಥಾನಿಕ ಮತ್ತು ಮೌಲಿಕ, ಎಂದು ಎರಡು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಸ್ಥಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದರೆ, ನೋವು ಇರುವ ಶರೀರಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವುದು; ಮೌಲಿಕವೆಂದರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣದ ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು. ಮೊದಲು ಸ್ಥಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ಸ್ಥಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: [೧] ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾವು ನೋವುಗಳುಳ್ಳ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ, ನೋವಾಗದಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿ ನೀವಬೇಕು. ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು, ಕರಿಲಕ್ಕಿಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿ, ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿರುವ ಲಕ್ಕೀಸೊಪ್ಪಿನ ಮುದ್ದೆಯಿಂದಲೇ ಕಾವು ಕೊಡಲೂ ಬಹುದು.

[೨] ಕಾವು ಕೊಟ್ಟು ಒರೆಸಿದ ಬಳಿಕ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯಾದ ಮೇಲೆ ಜೇನು ತುಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲುಸುಣ್ಣವನ್ನು ಸರಿಪಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದ ಲೇಪವನ್ನು ನೋವಿನ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಮೇಲೆ ವೀಳ್ಯದೆಲೆ ಹರಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಕಾವು ಕೊಡಲು ಅನುಕೂಲವಿಲ್ಲದಾಗ ಬರಿಯ ಜೇನು ಮತ್ತು ಸುಣ್ಣದ ಲೇಪವೇ ಗುಣಕೊಡಬಹುದು.

[೩] ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂಡಿ ನಾಲ್ಕು ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಬಾವಿನ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಅದನ್ನು ೧೫ ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ತೆಗೆದು ಹೊಸ ಹೊಸದಾಗಿ ಹಾಕಬೇಕು. ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲವಾದ ಮೇಲೆ ಬಾವಿನ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ

ಅದೇ ರೀತಿ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯನ್ನಿಟ್ಟು, ಮೇಲೆ ಒಣ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಈ ಉಪ ಚಾರವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು.

[೪] ಕನಕನೆ ಗಸಗಸೆ]ಯನ್ನು ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಿ ಔಡಲು [ಹರಳುಗಿಡ] ಎಲೆ ಹರಡಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು.

[೫] ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಸುಣ್ಣಗಿನ ಮಣ್ಣನ್ನು ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಮತ್ತೊಂದು ಬಟ್ಟೆ ಹರಡಿ ಆ ಪಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೋವಿನ ಸ್ಥಳದ ಮೇಲೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ೨ – ೩ ಗಂಟೆಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

[೬] ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲ, ಧನ್ವಂತರೀ ತೈಲ, ಕನಕ ತೈಲ, ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧತೈಲಗಳನ್ನು ಸೀವಿ ಕಾವು ಕೊಡಬಹುದು.

ಮೌಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವು ಆಮ (ಜೀರ್ಣ ವಾಗದ ಆಹಾರರಸ)ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೌಲಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ [೧] ಆಮವಾಗ ದಂತೆ ನೋಡುವುದು, [೨] ಆಮವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಹೊರಹಾಕುವುದು, [೩] ಆಮದಿಂದ ಹದಗೆಟ್ಟ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುವುದು, [೪] ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರುಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಹೊರಡುವಂತೆ ಯೋಜಿಸುವುದು, ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ನಡೆಯಬೇಕು:

[೧] ಆಮವಾಗದೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಉಪವಾಸ, ಮಿತಾಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

[೨] ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಆಮವು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು, ಮುಂದಿನ ಕಷಾಯವು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ. ಔಡಲು (ಹರಳು) ಬೇರು, ಶುಂಠಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಸುಗಂಧೀ ಬೇರು, ವಾಯು ವಿಡಂಗ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ೪ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಲೋಟವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

[೩] ಸುಗಂಧೀ ಬೇರು, ಮಂಜಿಷ್ಠಾ, ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು, ಮತ್ತು ಕೊಮ್ಮೆ ಬೇರು, ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

[೪] ಮಲನಿವಾರಣಕ್ಕೆ ಬಸ್ತಿಯಂತಹ ಉತ್ತಮವಾದ ಉಪಾಯ

ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ. ಬೆಳಗಿನಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರನ್ನಷ್ಟೇ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದು, ಸಂಜೆಗೆ ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿ. ಮೂತ್ರ ಜಿವರುಗಳ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ೩ನೇ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ಕಷಾಯವು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ.

೨ನೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಕೊಟ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಯು ಇಳಿಮುಖವಾದಾಗ ೩ನೇ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ: ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರು, ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ಜ್ವರವಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹಾಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಯೋಗ್ಯವಾಗಿವೆ.

* * * *

ಫ್ಲೂ ಹಾವಳಿ

೧೯೧೮ರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಮಹಾ ಯುದ್ಧವು ಮುಗಿದೊಡನೆ, ಬಹು ಭೀಕರವಾದ 'ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ' ಎಂಬ ರೋಗವು ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೋಟ್ಯವಧಿ ಜನರಿಗೆ ಅಂಟಿ, ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಜನರ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತು. ಆ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಹೆಣಗಳಿಗೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗದೆ, ಕೊಳೆತು, ಅದರಿಂದ ವಾತಾವರಣವು ಕೆಟ್ಟು ಆ ದುರ್-ವಾಯುವು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗೆ ಹರಡಿದುದರಿಂದಲೇ ಜಗದ್ವ್ಯಾಪಿಯಾದ ಈ ಇನ್-ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತೆಂದು ತಜ್ಞರು ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ಭಯಂಕರವಾದ ಆ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತೀವ್ರವಾದ ಜ್ವರ ನೆಗಡಿಗಳಲ್ಲದೆ, ಉಗ್ರವಾದ ಮೈ ಕೈ ನೋವೂ ಇದ್ದುವು. ಆ ಬಳಿಕ ಜಗತ್ತಿನ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಅದೇ ಪೀಡೆಗಳು ಸೌಮ್ಯರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ರೋಗವು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಜನರನ್ನು ಕಾಡುವುದು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ೧೯೫೭ರಲ್ಲಿ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾ ರೋಗವು ಪುನಃ ಒಂದು ಸಲ ಉಗ್ರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿಹೋಯಿತು. ಅದು ಮೊದಲು ಸಿಂಗಪುರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ 'ಸಿಂಗಪುರ ಫ್ಲೂ' ಎಂಬ ಹೆಸರು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂತು. ಆದರೆ ಇದು ೧೯೧೮ರಷ್ಟು ಭಯಂಕರವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸತ್ತವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಕಡಿಮೆ. ೧೯೧೮ರ ಇನ್‌ಫ್ಲುಯೆಂಜಾಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 'ಗುದ್ದಪ್ಪನ ಬೇನೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆ ರೋಗದಲ್ಲಿ, ಮೈಯೆಲ್ಲ ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಗುದ್ದಿದಂತೆ ನೋವು ಇದ್ದುದೇ ಆ ಹೆಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕನುಸರಿಸಿಯೇ ಸಿಂಗಪುರ್ ಫ್ಲೂವಿಗೆ 'ಸಣ್ಣ ಗುದ್ದಪ್ಪನ ಬೇನೆ' ಎಂದು ಕರೆದುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಸಿಂಗಪುರ ಫ್ಲೂವಿನ ಒಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ೧೯೫೭ರಲ್ಲಿ ಅದು ಯಾರು ಯಾರಿಗೆ ತಗುಲಿತ್ತೋ, ಅದರಲ್ಲಿ ಬಹುತರರು ಈಗಲೂ ಎರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಅದರ ದಾಳಿಗೆ ಒಳ

ಗಾಗಿ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ನರಳುವುದು ತಪ್ಪಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ 'ಫ್ಲೂ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಅಶಿಕ್ಷಿತ ಹಳ್ಳಿಗರ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲೆಯೂರಿದೆ.

'ಫ್ಲೂ' ಎಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ 'ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ ಜ್ವರ', ಎಂದರೆ ಜ್ವರಸಹಿತವಾದ ನೆಗಡಿ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಬರೀ ನೆಗಡಿಯಲ್ಲಿ, ಜ್ವರವೊಂದನ್ನುಳಿದು ಫ್ಲೂವಿನ ಎಲ್ಲ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ, ಸ್ವಲ್ಪ ಸೌಮ್ಯವಾಗಿ ಇರುವುವು. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ಜ್ವರವಲ್ಲದ ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯದ ಪೀಡೆಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. 'ಕ್ಷವ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ ಶಿರಸೋತಿ ಪೂರ್ಣತಾ ಸ್ತಂಭೋಂಗ-ಮರ್ದಃ ಪರಿಹೃಷ್ಟರೋಮತಾ' – ಎಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಸೀನುಗಳು, ತಲೆಯು ತುಂಬ ಭಾರವೆನಿಸುವುದು, ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಂಚಲನಕ್ಕೆ ಕಠಿನವಾಗುವಂತೆ ಬಿಗಿತ, ಮೈ ಕೈ ತುಂಡರಿಸಿದಂತೆ ನೋವು, ರೋಮಾಂಚನ [ಚಳಿ] ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುವು. ಅದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ದೋಷಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವುದು, ಗಂಟಲು ಒಣಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಕುಗ್ಗುವುದು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತೆ ಆಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ೧೯೧೮ರಲ್ಲಿ ಹಾವಳಿ ನಡೆಸಿದ ಯುದ್ಧಜ್ವರಬೇನೆಗೆ, ಆಗ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರೇ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತಿ, ಮೆಣಸು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿಗಳ ಕಷಾಯ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಜನರ ಪ್ರಾಣ ಉಳಿಸಿದರು. ಇದನ್ನು ಕಂಡ ಆಗಿನ ಸರ್ಜನ್ ಜನರಲ್‌ರಾದ ಡಾ। ಬರ್ಡ್‌ವುಡ್‌ರವರು ಆಯುರ್ವೇದದ ವನಸ್ಪತಿ ಗುಣಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಸಂಗ ಮಾಡಿ 'ಬಜಾರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ಸ್' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿದರಲ್ಲದೆ, ಅದರ ಪ್ರತಿಗಳನ್ನು ಭಾರತದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಕಳಿಸಿ ಇನ್‌ಫ್ಲೂಯೆಂಜಾಕ್ಕೆ ಆಯುರ್-ವೇದದ ಮೂಲಿಕೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, 'ನಿವಾರಕ' ಮತ್ತು 'ನಿರೋಧಕ' ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಫ್ಲೂ ಬಂದಾಗ ಮಾಡತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ 'ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯನ್ನೇ ಮೊದಲು ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿದಂತೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಶ್ಯಾಯ ಜ್ವರದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುವವರು, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನವಾಗುವಂತೆ ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ

ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯದಿರುವುದು, ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಕೆಡದಿರುವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ದೆ ಮಾಡದಿರುವುದು. ತುಂಬ ತಂಪಾದ ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯದಿರುವುದು, ಅತಿ ಮೈಥುನ ಮಾಡದಿರುವುದು, ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ನಿತ್ಯವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನೂ ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವಿಕೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಫ್ಲ್ಲೂ ಬಂದಾಗ, ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು, ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ಇದೊಂದೇ ಉಪಾಯವನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರಂತೂ ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಫ್ಲ್ಲೂ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಉಪವಾಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಸಂಜೆ ಬಸ್ತಿ ಮೂಲಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಇನ್ನೂ ಉತ್ತಮ.

ಔಷಧ: ಅರಿಸಿನ ಬೇರು, ಮೆಣಸು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಇವುಗಳ ಸಮತೂಕ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ಪುಡಿಯ ೧ ಚಮಚಾಕ್ಕೆ ೪ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ೨ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ೪–೪ ಚಮಚಾ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕಷಾಯ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಆ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚಾ, ಜೇನು ಒಂದು ಚಮಚಾ ಕಲಸಿ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಅರ್ಧ ಚಮಚಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ: ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಗುರವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನ್ನ, ಬೆಲ್ಲ ಮೆಣಸು ಹಾಕಿದ ಸಾರು, ಇಷ್ಟರ ಮೇಲೆಯೇ ೨ ದಿನ ಇದ್ದರೆ ಒಳಿತು. ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ಬಾರ್ಲಿ ಗಂಜಿ, ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಬಹುದು. ಅವಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕದೆ ಬೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲವೇ ನಿಂಬೆರಸ ಹಾಕಬೇಕು.

—

ಗಂಟಲು-ನೋವು

ಎಂದೂ ನೆಗಡಿ ಬಾರದಿದ್ದವರು ಅಪರೂಪ. ಮತ್ತೆ ನೆಗಡಿಯು ಪ್ರಕಟ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುವ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಮುಂಚೆ ಗಂಟಲುನೋವು, ಕೆರೆತ, ಮೈ ಕೈ ನೋವುಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಆಗಾಗ ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತಿರುವವರು ಕೂಡ, ಅದರ ಆ ಪೂರ್ವರೂಪಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ಗಂಟಲುನೋವು ತೋರಿದೊಡನೆ ಡಾಕ್ಟರರ ಕಡೆಗೆ ಓಡಿ ಅವರು ಕೊಟ್ಟ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್, ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಗಂಟಲುನೋವುಗಳೆಲ್ಲವೂ ನೆಗಡಿಯ ಮುಂಗುರುತೇ ಆಗಿವೆ ಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಮೈಲಿ [ಸಿಡುಬು], ಗೊಬ್ಬರ [ದಡಾರ, ಕೋರ], ಗಣಜಲೆ [ಶೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು], ಮುಂತಾದುವು ಬರುವ ಮೊದಲೂ ಆ ಲಕ್ಷಣ ಗಳು ಕಾಣುವುದುಂಟು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗಂಟಲುನೋವು ಕಂಡೊಡನೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅದರ ಮೇಲೆ ದಾಳಿಯಿಡದೆ ಮೂರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು: ಒಂದನೆಯದಾಗಿ, ಅದು ಮುಂಬರುವ ಯಾವುದಾದರೂ ಬೇನೆಯ ಮುಂಗುರುತೇ? ಇಲ್ಲವೇ ಗಂಟಲಿಗೇ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಕಾರವೇ? ಅಥವಾ ಪಾಚಕಾಂಗ ಮಲವಿಸರ್ಜ ಕಾಂಗಗಳ ದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾದುದೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಂಡೇ ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ, ಗಂಟಲುನೋವು, ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಬೇರೊಂದು ರೋಗದ ವಿಷವನ್ನು ಗಂಟಲಿನ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಹೊರತಳ್ಳುವ ಪ್ರಯತ್ನದ ಹೊರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಅವರ ಗಂಟಲುನೋವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒತ್ತಾಯದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಅದೃಶ್ಯಗೊಳಿಸಿದರೆ, ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗವಿಷವು ಸಂಚಿತವಾಗಿ ಬೇರೊಂದು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಆದರೂ ಮುಂಬರುವ ಬೇನೆ ಯಾವುದೇ ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಪಾಚಕಾಂಗ ಗಳ ದೋಷವಾವುದೇ ಇರಲಿ; ಅದು ಯಾವುದಕ್ಕೂ ವಿರೋಧವಾಗದಂತೆ, ಆ ರೋಗವಿಷಗಳು ಹೊರಬೀಳಲು ತಡೆಯಾಗದಂತೆ, ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಕೆಲವು

ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಅಂತಹ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಯಶಸ್ವಿಯಾದ ಕೆಲವು ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ:

[೧] ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಚಮ್‌ಚಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಒಂದೂವರೆ ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಗಂಟಲುವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ಮುಖವನ್ನು ಮೇಲೆ ಮಾಡಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ೨ – ೩ ಸಾರೆಯಂತೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ರಾತ್ರಿ ಮಾಡಬೇಕು.

[೨] ಉಪ್ಪಿನ ಬದಲಾಗಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬಹುದು.

[೩] ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಇಲ್ಲವೆ ಎರಡು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಹಿಂಡಿ, ಅದರಿಂದ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೂ, ಬಂದಿದ್ದ ಗಂಟಲುನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಫ್ಲೂ ನೆಗಡಿ ಮುಂತಾದ ಅಂಟು ಬೇನೆಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗಾದರೊಬ್ಬರಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಬರದೆ ಇದ್ದವರೂ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರಿಗೆ ಆ ಬೇನೆ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಗೆ ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಮುಕ್ಕುಳಿಸುವ ಪ್ರಯೋಗಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದಾದ ನೆಗಡಿ, ಸಿಡುಬು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಗಿಲಾಯು (ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್) ಬಾವುಗಳಿಗೂ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಒಮ್ಮೆ ಗುಣವಾದ ನೋವು ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಕೆರಳುತ್ತದೆ!

ಉದಾಹರಣೆಗೆ: [೧] ಗಂಟಲುನೋವು ನೆಗಡಿಯ ಪೂರ್ವರೂಪವೆಂದೆನಿಸಿದರೆ ಅರಿಸಿನ ಬೇರು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, ಇಲ್ಲವೆ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಮೆಣಸುಗಳ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೧ ಚಮ್‌ಚಕ್ಕೆ ೨ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

[೨] ನೆಗಡಿಯೂ ಅಜೀರ್ಣವೂ ಗಂಟಲುನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವಾಗ ಒಂದು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗಾಗ ಬರಿಯ ಬಿಸಿನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರಸಿಯಾಗಲಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

[೩] ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ದಿನ ಸಂಜೆ, ಮತ್ತು

ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಗಂಟಲುನೋವಿನ ಕಾರಣವಾಗಿರುವಾಗಲೂ, ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆ ಮೂಲಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

[ಋ] ಮೇಲಿನ ಲಂಘನ ಮತ್ತು ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಗಳವರೆಗೆ ೨ ವಾರಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋಗುವುದರಿಂದ, ಆಗಾಗ ಬಾತು ಕೊಳ್ಳುವ ಗಿಲಾಯು ರೋಗವು ಗುಣವಾಗುವುದು. ಗಿಲಾಯುವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸು ವುದರಿಂದ ಕೆಲವರಿಗೆ ಗಂಟಲುನೋವು, ಮೂಗು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮು ಕಾಡುವುದುಂಟು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

———

ಕರುಳಿನ ವಿಷ

ಐವತ್ತು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನ ಸಂಗತಿ. ನಾನು ವೈದ್ಯಪದವೀಧರನಾಗಿ ಧಾರವಾಡದಲ್ಲಿ ಆಗ ತಾನೇ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯವನ್ನು ತೆರೆದಿದ್ದೆ. ನಾನು ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥರ ಶಿಷ್ಯನೆಂದು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರು

ಅವರಲ್ಲಿ ೪೨ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಸಿರಿವಂತ ಉದ್ಯಮಿಗಳೊಬ್ಬರ ಕಾಯಿಲೆಯ ವಿಷಯವೂ, ಅದಕ್ಕೆ ತಾರಾನಾಥರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನಾನು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಗುಣಪಡಿಸಿದುದೂ, ವಾಚಕರಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕವಾಗಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆಯುತ್ತಿದ್ದೇನೆ.

ಕಾಯಿಲೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ರೋಗಿಗೆ ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಆಗಾಗ ತಲೆನೋವು, ನಿದ್ರೆಯಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿದಂತೆ ಆಗುವುದು, ಓಕರಿಕೆ, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವು, ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದುವು.

ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರೂ ಗುಣವಾಗದೆ, ಕೊನೆಗೆ ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕುರು (ಬ್ರೇನ್ ಟ್ಯೂಮರ್) ಆಗಿದೆಯೆಂದೂ ಅದು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣವಾಗದೆಂದೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡಲಾಯಿತು. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಆ ಪೀಡೆಗಳು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಕಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದುವು. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲೆ, ಎಂದೊಡನೆ ರೋಗಿಗೆ ದಿಗಿಲಾಯಿತು. ಆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕೌಶಲ್ಯವು ಈಗಿನಷ್ಟು ಮುಂದುವರಿದಿರಲಿಲ್ಲ.

ಸರ್ಜನರ ಶಸ್ತ್ರಕ್ಕೆ ಭಯಪಟ್ಟ ರೋಗಿ, ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದೆಯೋ ಎಂದು ಅರಿಯಲು ಆಗ ನನ್ನ ಕಡೆಗೆ ಬಂದರು. ನಾನು, 'ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕುರು ಆಗಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ಭೋಜರಾಜನಿಗೆ ಹಾಗೆ ಮಿದುಳಿನ ಕುರು ಆದುದೂ, ಅದನ್ನು ಇಬ್ಬರು ಕುಶಲ ವೈದ್ಯರು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಿದುದೂ ಭೋಜಪ್ರಬಂಧ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿತವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ನಿಮಗೆ ಆಗಿರುವುದು

ಮಿದುಳಿನ ಕುರುವೇ ಹೌದೇ? – ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಗುರುದೇವ ತಾರಾನಾಥಜಿಯವರಿಂದ ಸಲಹ ಪಡೆಯೋಣ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ರೋಗಿಯು ಅದಕ್ಕೆ ಒಪ್ಪಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ವೃತ್ತಾಂತವನ್ನೆಲ್ಲ ಬರೆದು ತಾರಾನಾಥಜಿಯವರ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸಿದುದಲ್ಲದೆ, ಅವರಿಂದ ಬಂದ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗೂ ಉತ್ತರಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಕಳಿಸಿದೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ತಾರಾನಾಥರವರಿಂದ ಹೀಗೆ ಉತ್ತರ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಗಳು ಬಂದುವು:

'ಅದು ಬಹುಶಃ ಮಿದುಳಿನ ಕುರು ಆಗಿರಲಾರದು. ಕ್ಷ-ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬಹುದಾಗಿತ್ತು. ಇರಲಿ; ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರಿ. ರೋಗಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ, ಜಡಾಹಾರಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮತ್ತು ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನವಿಲ್ಲದೆ ಕರುಳುಗಳು ವಿಷಮಯವಾಗಿ ಇರಬೇಕು. ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲವು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆಯೆಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ.'

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಗಳು:(೧) ಮೊದಲ ಮೂರು ದಿನ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಉಪವಾಸವಿದ್ದು, ಆಗಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. (೨) ಉಪವಾಸದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. (೩) ನಾಲ್ಕನೇ ದಿನದಿಂದ ಮೂರು ದಿನ, ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರು (ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ), ಮೋಸುಂಬೆ ರಸ ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. (೪) ಫಲ ರಸಾಹಾರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಜೆಗೆ ಬಸ್ತಿ ಮೂಲಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. (೫) ಅನಂತರ ಮೂರು ದಿನ ಅಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಗಂಜಿ, ಬತ್ತದ ಅರಳಿನ ಗಂಜಿ, ಫಲರಸ ಕೊಡಬೇಕು; ಸಂಜೆಗೆ ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗ. (೬) ಅನಂತರ ಎರಡು ವಾರ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ ಫಲರಸ; ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ನಿತ್ಯದ ಊಟ. (೭) ಮೇಲಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಒಂದು ಮೈಲು ಇಲ್ಲವೇ ಅರ್ಧ ಮೈಲು ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು.

ಬ್ರೇನ್ ಟ್ಯೂಮರ್ (ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಕುರು) ಎಂಬ ಉಗ್ರವಾದ ಹೆಸರನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಬಂದ ತಲೆನೋವಿನ ಆ ಸಿರಿವಂತ ರೋಗಿಯು, ಔಷಧಿಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ತಾರಾನಾಥರವರ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ನಡೆದು

ಕೊಂಡು ರೋಗಮುಕ್ತರಾದರು.

ಸಾರಾಂಶ: ಮಾನವನ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವು ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ (ಕರುಳುಗಳ) ವಿಷಮಯತೆಯಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ವಿಷಮಯತೆಗೆ ಅತ್ಯಾಹಾರ, ಅಕಾಲಾಹಾರ, ದುರಾಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಮಲ ಬದ್ಧತೆಗಳೇ ಕಾರಣ. ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಔಷಧಗಳ ದಾಳಿಯಿಂದಲೂ ಸರ್ಜನರ ಚಾಕುವಿನಿಂದಲೂ ಬಿಡುಗಡೆಹೊಂದಿ ದೀರ್ಘಾಯು ಗಳಾಗಬಹುದು.

* * *

ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜನತೆಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್' ಒಂದು. ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ' ಎಂದು ಭಾಷಾಂತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಅದು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಾನವಾದ ಶಬ್ದವನ್ನು ಹುಡುಕುವುದು ಸರಿಯಾಗಲಾರದು. ಆದರೆ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಮೂಲ ಕಾರಣದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ, **'ನಾಡೀ ಪ್ರಪೀಡನ'** ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಪರಿಭಾಷೆಯು ಸರಿಯಾಗಬಹುದು. ಇರಲಿ. ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ, ಜನಪ್ರಚುರವಾದ 'ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರಿನ ಸ್ಥೂಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಮೈಯೆಲ್ಲ ಬಿಸಿ ಏರಿದಂತೆನಿಸುವುದು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ದೃಷ್ಟಿ ಮಂಜಾಗುವುದು, ಮನಸ್ಸು ತಲ್ಲಣಗೊಳ್ಳುವುದು, ಶಾಂತಿಸಮಾಧಾನವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮೈ ಬೆವರುವುದು, ಮಿದುಳಿನಲ್ಲಿ ಹಿಚುಕಿದಂತೆನಿಸುವುದು, ಕೈ ಕಾಲು ನಡುಗುವುದು, ಎದೆ ಬಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಅಲ್ಪಾಯಾಸದಿಂದ ದಣಿವೆನಿಸುವುದು, ಕುತ್ತಿಗೆ ಮಾನುಖಂಡ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಸೆಳೆತವಿರುವುದು.

ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಎಲ್ಲ ಪೀಡೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೇ ಕೆಲವೇ ಇರಬಹುದು. ಆದರೂ ಇವು ಸ್ಥೂಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಆಗಿವೆ. ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಪೀಡೆಗಳು ಕಂಡೊಡನೆ ತನಗೆ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ದಿಗಿಲುಗೊಂಡು ನಿರಾಶರಾಗದೆ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಅದು ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಹೌದೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಭಯವೇಕೆ?: ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್‌ನಿಂದ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು(ಪ್ಯಾರ್ಯಾಲಿಸಿಸ್), ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ (ಹಾರ್ಟ್‌ಫೇಲ್), ಮುಂತಾದ

ಅನಾಹುತಗಳಾಗುವುವೆಂಬ ಅರಿವೇ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರಿಗೆ ಭಯಪಡಲು ಕಾರಣವೆನ್ನ ಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಆಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಆ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಿದ್ದುದೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ನೂರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಮಾತ್ರವೆಂದು ಆ ವಿಷಯುಕ ಪರಿಶೀಲಕ ಸಮಿತಿಗಳು ಸಾರಿವೆ. ಮೆಟ್ರೊಪೊಲಿಟನ್ ಇನ್ಶೂರನ್ಸ್ ಕಂಪೆನಿಯು, ತನ್ನ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಮಂದಿ ಹತ್ತು ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಅಧಿಕ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಉಳ್ಳವರಾಗಿ ದ್ದರೂ, ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೂ ರಜೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಉಂಟಾಗಿರಲಿಲ್ಲ ಎಂದು, ಪರಿಶೀಲನೆ ನಡೆಸಿ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಚಾರ ವನ್ನು ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಕೊಡಲು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆಯೇ ಹೊರತು, ಅವರು ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದಿರಬೇಕೆಂದಲ್ಲ. ಆದರೆ ದುರಾಹಾರಗಳಾವುವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಉಂಟಾದವರು ನಿರ್ಭಯವಾಗಿರಬಹುದು ಎಂದು ಸಮಾಧಾನ ಹೇಳಬಲ್ಲೆವು. ಹಾಗೆಯೇ, ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವ್ಯಸನ ದುರ್ವಿಹಾರ ಗಳಿಂದ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರನ್ನು ತಂದುಕೊಂಡವರು ಮಾತ್ರ ತುಂಬ ಜಾಗ್ರತೆಯಿಂದಿರ ಬೇಕೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ.

ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳೆಂದರೇನು?: ಅಧ್ಯಶನ (ಹೊಟ್ಟೆಬಾಕ ತನ), ಚಹಾ ಕಾಫಿ, ಸಿಗರೇಟ್, ಹೆಂಡ, ಅತಿ ಕಾಮವಿಲಾಸ, ಸಿಡುಕು ಸ್ವಭಾವ, ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಕಾರ, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳ ಚಟ, ಇವುಗಳನ್ನು ಬಹು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಅನುಸರಿಸುವವರಿಗೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಉಂಟಾ ಗುವುದೆಂದು ಪರಿಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹಗಲಿರುಳೂ ಕೆರಳಿಸುವ ಅತೃಪ್ತಿ, ದ್ವೇಷ, ಬಹು ವಿಚಾರಗಳ ಒತ್ತಡವೂ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರಿಗೆ ಪೋಷಕವಾಗುವುವು. ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದೆ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿ ಇರುವುದೂ, ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ನಾನಾದಿಗಳಿಂದ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿಡದೆ ಮಲಿನ ವಾಗಿಡುವುದೂ, ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಎಂದರೇನು?: ಹೃದಯವು ತನ್ನ ಆಕುಂಚನ ಪ್ರಸ ರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆಲ್ಲ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು. ಹಾಗೆ ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುವಾಗ ಮತ್ತು ಪ್ರಸರಣಗೊಳ್ಳುವಾಗ (ಹಿಗ್ಗುವಾಗ) ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡವನ್ನು (ಪ್ರೆಶರ್) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯ ಮಾರ್ಗದೊಳಗಿನ

ಯಾವುದಾದರೂ ತಡೆ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ರಕ್ತವು ಸರಿಯಾಗಿ ಹರಿಯದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡದಿಂದ ಆಕುಂಚಿತವಾಗಿ ರಕ್ತವನ್ನು ತಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಒತ್ತಡ (ಹೈಪರ್ ಟೆನ್ಶನ್ ಅಥವಾ ಅಧಿಕ ಪ್ರೆಶರ್) ಎಂದು ಹೆಸರು.

ತಡೆ ತೊಂದರೆಗಳು ಎಂತಹವು?: ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನಕ್ಕೆ ಎರಡು ರೀತಿಯಿಂದ ತಡೆಯುಂಟಾಗಬಹುದು: (೧) ಈ ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಮಲ (ವಿಷ) ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿ ರಕ್ತನಲಿಕೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹ, ನಲಿಕೆಗಳ ಭಿತ್ತಿಗಳು (ಗೋಡೆ) ಬಿರುಸಾಗುವಿಕೆ, ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಲಿಕೆಗಳೊಳಗಿನ ಅವಕಾಶವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆ ಸಂಕುಚಿತ ಅವಕಾಶದೊಳಗಿನಿಂದಲೇ ನಾಕಷ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಹಾಯಿಸಲು ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸುವುವು. [೨] ಸಿಟ್ಟು, ದಿಗಿಲು, ಹಗೆತನ, ಮಾನಸಿಕ ಅಸ್ಥಿರತೆ, ಮುಂತಾದ ಆವೇಗಗಳಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನವು ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಲೆಯಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತಭಾರವಾದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪರಿಚಲನಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯಾಗಿ, ಹೃದಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತಡವನ್ನು ಹಾಕಲಾರಂಭಿಸುವುವು.

ಈ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದ ನಿದಾನಶಾಸ್ತ್ರವು, **'ಅತಿಪ್ರವೃತ್ತಿಃ ಸಂಗೋವಾ'** ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ವರ್ಣಿಸಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ದೈಹಿಕ ಕಾರಣ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣವೆಂದಾಯಿತು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ .

ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (೧) ಪಥ್ಯಾಹಾರಗಳಿಂದ ಮತ್ತು (೨) ಔಷಧಗಳಿಂದ, ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.

ಪಥ್ಯಾಹಾರ ವಿಷಯ: 'ಸಮಾಸತಃ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗೋ ನಿದಾನ ಪರಿವರ್ಜನಂ' – ಎಂದರೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾದ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಅ-ಪಥ್ಯಾಹಾರ ಅ-ಪಥ್ಯವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪರಿಹರಿಸದೆ, ಬರಿಯ

ಔಷಧಗಳಿಂದ ಆ ರೋಗವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗದು. ಅವಶ್ಯವಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಾವುವೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ವಿವರಿಸಿದೆ. ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಗಳು ಅದನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಓದಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತೇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಅಪಥ್ಯಾಹಾರ ಅಪಥ್ಯ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿ ಬರಲಾರಂಭಿಸುವುದೆಂಬುದು ನಮ್ಮ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳ ಅನುಭವವಾಗಿದೆ.

ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ – ರೋಗ ಪರಿಹಾರಕ ಆಹಾರಕ್ರಮ: (೧) ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಗಳು ದಿನಾಲು ಎರಡು ಊಟ, ಎರಡು ಸಲ ಫಲಗಳ ಉಪಾಹಾರ, ಇಷ್ಟರ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವುದು ಆದರ್ಶಕ್ರಮ. ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಆಹಾರಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಎರಡು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕವೇ, ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನನುಸರಿಸಿ, ಅನೇಕ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧವಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣ ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. (೨) ಮೇಲಿನ ಆದರ್ಶಕ್ರಮದ ಮನೋಬಲವಿಲ್ಲದವರು, ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳ ಚಟ ಬಿಡಲಾರದವರು, ಅವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿರುವಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದಿರಲಿ, ಉಪಾಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ; ಆಗಲೂ ಪುಡಿ ಅಲ್ಪ, ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಬೆರಸಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ. (೩) ಉಪಾಹಾರವು ಕೂಡ ಹೊಟ್ಟೆ ಭಾರವಾಗದಂತೆ ಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಉಪಾಹಾರಕ್ಕೆ ಇಡ್ಲಿ, ರವೆದೋಸೆ, ರಾಗಿ ಜೋಳಗಳ ಹುರಿಹಿಟ್ಟು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. (೪) ಊಟಕ್ಕೆ ತೌಡು ತಗೆಯದ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೊಟ್ಟಿ, ಸೊಪ್ಪಿನ ಇಲ್ಲವೆ ಸೌತೆ, ಹೀರೆ, ಪಡವಲು, ಬೆಂಡೆ, ಗಜ್ಜರಿಗಳ (ಕ್ಯಾರೆಟ್) ಪಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಪಚ್ಚಡಿಯೊಡನೆ, ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಇಷ್ಟನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೆ ಜೇಯಿಸಿದ ಆಹಾರ, ಊಟದ ಬಳಿಕ ಕಿತ್ತಳೆ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮೋಸುಂಬೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪಥ್ಯದ ವಿಹಾರ: (೧) ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ವ್ಯವಹಾರಗಳಲ್ಲಿ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೊಡಗಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನಿಶ್ಚಿಂತವೂ ಉಲ್ಲಸಿತವೂ ಆದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಲು

ಮನೋಬಲ ಮತ್ತು ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಲು, (೨) ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿರುವಾಗ, 'ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸಾಭ್ಯಾಸ' ವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದರೆ, ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಬೆನ್ನುಕಂಬವನ್ನು ನೆಟ್ಟಗೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರನ್ನು ನಾವಕಾಶವಾಗಿ ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುತ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತುಂಬಬೇಕು; ಅನಂತರ, ಹಾಗೆಯೇ ಉಸಿರನ್ನು ನಾವಕಾಶವಾಗಿ ಹೊರಬಿಡುತ್ತ ಶ್ವಾಸಕೋಶವನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬರಿದಾಗಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ತಮ್ಮ ಶಕ್ತ್ಯನುಸಾರ ೫ರಿಂದ ೧೦ ಸಲದವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಸಿರಾಟದ ಸದ್ದಿನ ಕಡೆಗೇ ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಬೇಕು. (೩) ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಗನುಸರಿಸಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸೌಮ್ಯವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಜಡಭರತರಾಗಿ ಮೂಲೆ ಹಿಡಿದು ಕೂತು ಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ದಿನಾಲು ಬೆಳಗಿನ ತಂಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮೈಲು ವೇಗ ದಿಂದ ತಿರುಗಾಡಿ ಬರುವುದು ಆದರ್ಶವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಮೈ ಬೆವರಿ ಮಲ[ವಿಷ]ಗಳು ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗಿ, ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳು ನಿರಾತಂಕ ವಾಗುವುವು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆವರು ಬರದಿದ್ದರೆ, ಬೆವರು ಬರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಬಳಿಕ ಇಡೀ ಮೈಯನ್ನು ಅಂಗೈಗಳಿಂದ ಒಭಸದಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೪) ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಗೆ ನಿತ್ಯಸ್ನಾನವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ವ್ಯಾಯಾಮಾನಂತರ ಮೈ ತಿಕ್ಕಿದ ಬಳಿಕ ಸ್ನಾನಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನವು ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮೊದಲು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹುಯ್ದುಕೊಂಡು ಅನಂತರ ಕೆಳಗೆ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಮಿಾಯುವಷ್ಟು ಮನೋಬವಿಲ್ಲದವರು ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಿಾಯಬಹುದು. ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನಾದರೆ ಮೊದಲು ಮೈಯ ಕೆಳಭಾಗಕ್ಕೆ ಸುರಿದುಕೊಂಡು, ಅನಂತರ ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೫)ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಯು ಆಗಾಗ, ಸ್ನಾನಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ, ಮೈಗೆ ಎಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕುವುದು [ಅಭ್ಯಂಗ] ಒಳಿತು. ಅದಕ್ಕೆ ಶುದ್ಧ ಎಳ್ಳಿನ ಎಣ್ಣೆ ಉತ್ತಮ ವಾದುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: (೧) ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ರೋಗಿಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಪಡಬೇಕು (೨) ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ, ಬಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ನೇತೃತ್ವ

ಟಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಉಗಿಸ್ನಾನ (ಸ್ಟೀಮ್ ಬಾತ್) ಮಾಡಬೇಕು. (೩) ಊಟವಾಗಿ ೨ – ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿದ ತೆಳ್ಳಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಹರಡಿ, ಮೇಲೆ ಒಂದು ಉಣ್ಣೆಯ ಇಲ್ಲವೇ ಉರಳೆಯ ಒಣಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೨ – ೩ ಗಂಟೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಔಷಧಗಳು: ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವ ಯಂತ್ರವು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ೧೨೦ರಿಂದ ೧೫೦ರ ವರೆಗೆ, ಅವರವರ ಪ್ರಕೃತಿಗನುಸರಿಸಿ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಈ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗುವುದು ನಿಶ್ಚಿತ. ಅತ್ಯವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತಾಪ್ಯಾದಿಲೋಹ, ಸರ್ವಗಂಧಾಚೂರ್ಣಯೋಗ, ಜಸತಭಸ್ಮ, ತ್ರಿಫಲಾ, ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅದನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೂ ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ವ್ಯಕ್ತಿವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ: ಕೆಲವರಿಗೆ ಅವರ ಪ್ರಕೃತಿಗುಣದಿಂದಲೇ ಮಿಕ್ಕವರಿಗಿಂತ ರಕ್ತಭಾರವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಆಜೀವನವೂ ಹಾಗೆ ಏರಿದ ರಕ್ತಭಾರವಿದ್ದರೂ, ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಯಾವ ಕೊರತೆಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರನ್ನು ರಕ್ತಭಾರವಿಳಿಸುವ ಔಷಧಗಳ ದಾಳಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುವುದು ಮೂರ್ಖತನವೂ ಅಪಾಯಕರವೂ ಆದೀತು!

ಕಾರಣ: ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಭಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ವೃಕ್ಕಗಳ (ಕಿಡ್ನಿ: ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ) ಪ್ರಕೋಪ ದಾಹಗಳು, ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳು ಬಿರುಸಾಗುವಿಕೆ, ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಉಪದಂಶ (ಗರ್ಮಿ), ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರ, ಉರಕ್ಷತಜ್ವರ (ನ್ಯುಮೋನಿಯಾ) ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಭಾರವೇರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದು ಏರಬಹುದು. ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಕೆಲವು ಓಜೋಗ್ರಂಥಿಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಭಾರವೇರಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಅದನ್ನೇರಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಈಗಿನ ತೊಡಕಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಚಿಂತೆ ಕಾತರತೆ ಆತುರತೆಗಳೂ ರಕ್ತಭಾರ ರೋಗದ ಕಾರಣ

ಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ!: ಸಹಜವಾದ ಪ್ರಮಾಣವು ಏರಿ ಉಪದ್ರವಕಾರಿಯಾಗಲು ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳಿವೆಯೆಂದಮೇಲೆ ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿ, ಅಥವಾ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನೇ ಮಾಡದೆ, ಕೇವಲ ರಕ್ತ ಭಾರವನ್ನಿಳಿಸುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಅಪಾಯ ಖಂಡಿತ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದಂತಹ ರೋಗಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನು ತೋರಿಸಲೆಂದೇ, ಮತ್ತು ಆ ರೋಗಗಳಿಂದ ಅಪಾಯವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲೆಂದೇ, ಪ್ರಕೃತಿಯು ರಕ್ತಭಾರವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಭಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ಇಳಿಸುವ ಬಲಾತ್ಕಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳು ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಿ, ಮುಂದೆ ಭೀಕರವಾದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ರಕ್ತಭಾರದಿಂದ [ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್] ಉಂಟಾಗುವುದೆಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿರುವ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು, ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ, ಮನೋವ್ಯಾಕುಲ, ಭೀಕರದೌರ್ಬಲ್ಯ [ನ್ಯೂರೆಸ್ಥೆನಿಯಾ], ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ರಕ್ತಭಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳಾಗಿರದೆ, ಮೇಲೆ ಬರೆದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಮರತು ರಕ್ತಭಾರವನ್ನಷ್ಟೇ ಇಳಿಸಲು ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲಗಳಾಗಿವೆಯೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುತ್ತೇವೆ! ಏಕೆಂದರೆ ಬರೀ ರಕ್ತಭಾರದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಯಾರೂ ಇದುವರೆಗೆ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನ ಅಥವಾ ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯುವಿಗೆ, ಇಲ್ಲವೇ ಮರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: [೧] ರಕ್ತಭಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸದೆ ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳದೆ, ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗವು ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕು. ಚಿಂತೆ ದಿಗಿಲುಗಳಿಂದ ರಕ್ತಭಾರವು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುವುದು. [೨] ರಕ್ತಭಾರಕ್ಕೆ ವಾತದೋಷದ ಪ್ರಕೋಪವೇ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಾತಪ್ರಕೋಪಕವಾದ ಕಾರ, ಕರಿದ ತಿನಿಸು, ಕಾಫಿ, ಹೊಗೆಸೊಪ್ಪು, ಇವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮೂತ್ರದ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಉಪ್ಪನ್ನೂ ಕೆಲವು ದಿನ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. [೩] ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾತ್ರಿ ಊಟವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ, ಬರೀ ಬೇಯಿಸಿದ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನೇ ತುಸು ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ನೂರಾರು ಜನರು ರಕ್ತಭಾರದ ಪೀಡೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿದ್ದಾರೆ.

[೪] ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಂತೆಯೂ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗೊಳ್ಳದಂತೆಯೂ ಜಾಗ್ರತೆವಹಿಸಬೇಕು. [೫] ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಬರೀ ಮೋಸುಂಬೆ ರಸವನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಿರಿ. [೬] ಸರ್ಪಗಂಧಾ ಬೇರನ್ನು ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ೫ ಗುಂಜಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ತುಸು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. [೭] ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜನಜಂಗುಳಿಯಿಲ್ಲದಿರುವಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಕಳೆಯಿರಿ.

ವಿಶ್ವರೋಗ: ನೆಗಡಿ

'ನೆಗಡಿ ರೋಗವಲ್ಲ, ಬುಗುಡಿ ಬಂಗಾರವಲ್ಲ'– ಎಂಬ ಕನ್ನಡ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಲ್ಲಿ ಹುರುಳೂ ಇದೆ, ಹುಚ್ಚುತನವೂ ಇದೆ. ನೆಗಡಿಯು ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಆರೋಗ್ಯಸಾಧಕ ಚಿಹ್ನವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ನಾಣ್ಣುಡಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹುರುಳಿದೆಯೆನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನೆಗಡಿಯೆಂಬುದು ರೋಗವಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿದರೆ ಅದೊಂದು ಮರುಳೆನಿಸೀತು! ಏಕೆಂದರೆ, ನೆಗಡಿಯು ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ಸಣ್ಣ ದೊಡ್ಡ ರೋಗಗಳ ಪೂರ್ವಚಿಹ್ನವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದೆಂಬುದು ಮುಂದಿನ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದೀತು!

ನೆಗಡಿಯಿಲ್ಲದ ನಾಡು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ನೆಲೆ ಅನಾಗರಿಕ ನಾಡುಗಳಲ್ಲಿಗಿಂತ ನಾಗರಿಕ ನಾಡುಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬುದು ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಮಹಾ ಮಹಾ ವೈದ್ಯ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಗೂ ಮಣಿಯದೆ ಮೆರೆಯುವ ನೆಗಡಿಯು, ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕುಂದುಗಳನ್ನು ಕೂಗಿ ಹೇಳುವ ಕಹಳೆಯಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುವ ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣಗಳು 'ನಾಗರಿಕ ವಾತಾವರಣ'ದಲ್ಲಿಯೇ ಬಹುತರವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವುವು. ಮತ್ತೆ ನಾಗರಿಕ ವಾತಾವರಣ ಅಥವಾ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದೊಳಗಿನ ಕುಂದುಗಳನ್ನು ಕಳೆಯದೆ, ಅವುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುವ ನೆಗಡಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ ನಡೆಸಿದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ದಾಳಿಗಳು ಇದುವರೆಗೆ ಸೋಲನ್ನೇ ಅನುಭವಿಸಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣ

ಅಣುವನ್ನು ಸ್ಫೋಟಿಸಿ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಮರ್ಮಾಘಾತವನ್ನು ಮಾಡಿದೆವೆಂದು ಜಂಬ ಕೊಚ್ಚುವ ವಿಜ್ಞಾನವೀರರು ಸಹ, 'ನೆಗಡಿಗೆ ಮದ್ದೇ ಇಲ್ಲ' ಎಂದು ಇಂದು ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಲು ಕಾರಣವೇನು ಗೊತ್ತೆ? ನೆಗಡಿಯು ಅನ್ಯ-ದೋಷದಿಂದ ಬರುವಂತಹದಲ್ಲ, ತನ್ನ ದೋಷದಿಂದಲೇ ಬರುವಂತಹದು.

ಆಯುರ್ವೇದವು ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೀಗೆ ಮಾರ್ಮಿಕವಾಗಿ ಹೇಳಿದೆ: **'ಸಂಧಾರಣಾಜೀರ್ಣ ರಜೋऽತಿ ಭಾಷ್ಯಕ್ರೋಧರ್ತು ವೈಷಮ್ಯೈಃಶಿರಾಭಿತಾಪೈಃ ಪ್ರಜಾಗರಾತಿಸ್ವಪನಾಂಬುಶೀತೈಃ ಅವಶ್ಯಾಯಾ ಮೈಥುನ ಬಾಷ್ಪಧೂಮೈಃ।'** – ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸದಿರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಧೂಳಿಯ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿರುವುದು, ಮಿತಿಗೆಟ್ಟು ಮಾತಾಡುವುದು, ಮನಸ್ಸು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗಿರುವುದು, ಋತುವೈಷಮ್ಯ, ತಲೆಯೊಳಗಿನ ನಾಡಿಗಳು ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ನಿದ್ದೆ ಕೆಡುವುದು, ಅತಿ ನಿದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು, ಅತಿ ಮೈಥುನ, ಮುಂತಾದ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ವಾತವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೇಂದ್ರಿತವಾಗಿ ನೆಗಡಿಯುಂಟಾಗುವುದು.

ಮನೆಗಳಿಗೆ ಬೆಂಕಿಯಿಡುವ ಪುಂಡರನ್ನು ಹುಡುಕಿ ದಂಡಿಸದೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ಅಗ್ನಿಶಾಮಕ ದಳದವರನ್ನು ಕರೆಸಿದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಹಾಗೆಯೇ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸದೆ, ಕೇವಲ ಗಂಟಲು ಮೂಗುಗಳ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿದರೇನು ಪ್ರಯೋಜನ? ಅಂತಹ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ನೆಗಡಿಯು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಸಹ ಶಮನಗೊಳ್ಳಲಾರದು. ಅಲ್ಲದೆ, ನೆಗಡಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಾತ (ನರತಂತು) ಪ್ರಕೋಪವು ಹಾಗೆಯೇ ಉಳಿದು, ಅದರಿಂದ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನವೂ ಮಲಶುದ್ಧೀಕರಣಾಂಗಗಳೂ ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಷಸಂಚಯವಾಗುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಇಂದು ನೆಗಡಿಯಾಗಿದ್ದುದು ನಾಳೆ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ಉರಕ್ಷತ (ನ್ಯುಮೋನಿಯ), ಕ್ಷಯ, ಮುಂತಾದ ಉಗ್ರರೋಗಗಳ ರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಕೂಡದೆಂತಲೇ, ಸಂಚಿತ ವಿಷವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ನೆಗಡಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರತಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನೆಗಡಿಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಆರೋಗ್ಯ ಸಾಧಕ ಚಿಹ್ನವೆಂದು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆನು. ಇದುವರೆಗಿನ ವಿವೇಚನೆಗನುಸರಿಸಿ ನೆಗಡಿಯನ್ನು ಬೇಗ ಪರಿಹರಿಸಲು ಮತ್ತು ಎಂದೂ ನೆಗಡಿ ಬಾರದಂತಾಗಲು ಮುಖ್ಯವಾದ ಪ್ರಯೋಗಸಿದ್ಧವಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

(೧) ನೆಗಡಿಯ ಪೂರ್ವಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಕಣ್ಣುರಿ, ಮೈಕೈ ನೋವು, ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದೊಡನೆ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅರಸಿನ ಬೇರು, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸು

ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಸೋನಾಮುಖಿ, ಇವು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನೂ ಕಾಲು ತೊಲ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸುಖವಾಗಿ ಭೇದಿಯಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ನೆಗಡಿಯ ಪೂರ್ವಲಕ್ಷಣಗಳೆಲ್ಲವೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು.

(೨) ನೆಗಡಿಯಾದ ಮೇಲೆ, ಎಂದರೆ ಸೀನು ಸಿಂಬಳ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ, ನೆಗಡಿಯು ಪರಿಹಾರವಾಗಲು ಮೇಲೆ ವರ್ಣಿಸಿದ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೋನಾಮುಖಿಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಿಕ್ಕದ್ದನ್ನೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ರಾತ್ರಿ ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ: ನೆಗಡಿಯ ಪೂರ್ವಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದೊಡನೆ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಬರೀ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಗಡಿಯು ಹಣ್ಣಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಿಂಬಳ ಕಫ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹಾಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮೊಸರು ವರ್ಜಿಸಿ, ಬರೀ ತಿಳಿಸಾರು ಅನ್ನ ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನೆಗಡಿಯ ನಿರೋಧ, ಎಂದರೆ ನೆಗಡಿಯು ಎಂದೂ ಬಾರದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ (ಅ) ಮೇಲೆ ಬರೆದ ನೆಗಡಿಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ದೂರೀಕರಿಸಬೇಕು. (ಆ) ದಿನಾಲೂ ಎರಡು ಸಲ ಮಿತಾಹಾರ, ಎರಡು ಸಲ ಅಲ್ಪೋಪಹಾರಗಳ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ನಡುನಡುವೆ ಸೇವಿಸುವ, ಕುಡಿಯುವ ಚಟವಿರಬಾರದು. (ಇ) ಎಲ್ಲ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಮನೆ ಮಂದಿಗೆಲ್ಲ ನೆಗಡಿ ಬಂದರೂ ಅದರ ಸೋಂಕು ಅವರಿಗೆ ಅಂಟದು. (ಈ) ದಿನಾಲೂ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿದ್ದು ೧೦ – ೧೫ ಸಲ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

———

ಮೂಗುವಿನ ನೆಗಡಿ

ನೆಗಡಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಬರುವುದು ಚಿಕ್ಕವರಿಗೂ ಬರುವುದು. ನೂರಾರು ಸಲ ನೆಗಡಿಯಾಗಿ ದಡ್ಡುಬಿದ್ದಿರುವ ದೊಡ್ಡವರ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೊಂದರೆ ಯಾಗಲಾರದೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅರಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವಿನ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ನೆಗಡಿಯಾದರೂ ಅಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕುಂದುಂಟಾದೀತೆಂಬುದನ್ನು ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗರೆಲ್ಲರೂ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡ ಬೇಕಾದ ತತ್ವ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ, ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲದಂತೆ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ಆಗಾಗ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳುಳ್ಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳು, ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಆಗಾಗ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದರಿಂದ ಮುಂದೆ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಳಗೆ ಕಂಡ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಡುವ ಭಯವಿದೆ: [೧] ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಆಗಾಗ ದಾಹಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಕಾಲಾಂ-ತರದಲ್ಲಿ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರವಾದ ಬಾವು ಉಳಿಯಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ದುರ್ಮಾಂಸವೂ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. [೨] ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮೂಗಿನಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ತಪ್ಪಿ ಬಾಯಿಂದ ಉಸಿರಾಡಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳ ಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ವಾತಾವರಣದೊಳಗಿನ ಬಾಧಕವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದ್ರವ್ಯ ಗಳು ಗಂಟಲನ್ನೂ ಫುಪ್ಫುಸಗಳನ್ನೂ ಪ್ರವೇಶಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಗಿ ಗಂಟಲು ಗ್ರಂಥಿಗಳು [ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಇತ್ಯಾದಿ] ಬಾತುಕೊಳ್ಳಲು, ಫುಪ್ಫುಸಗಳ ಆರೋ ಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟು ದೀರ್ಘಸ್ಥಾಯಿಯಾದ ಕೆಮ್ಮು ಉಬ್ಬಸಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. [೩] ಯಾವಾಗಲೂ ಬಾಯಿ ತೆರೆದೇ ಉಸಿರಾಡಿಸು ವುದರಿಂದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಮುಂಚಾಚಿಕೊಂಡು ಮುಖದ ಸೌಂದರ್ಯವೇ ಕೆಡ ಬಹುದು. [೪] ತಂಪು ಋತುಗಳೊಳಗಿನ ಅತಿ ಶೀತವಾದ ಗಾಳಿಯು ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಫುಪ್ಫುಸವನ್ನು ಸೇರಿದರೆ, ಅಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ವಿನಿಮಯದಿಂದ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧ ವಾಗಿ, ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಮೂಗು ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಶೀತವಾಯುವು ಬಾಯಿಂದ ನೇರ

ವಾಗಿ ಶ್ವಾಸನಾಳವನ್ನು ಸೇರಿದಂತೆ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ, ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ, ರಕ್ತಶುದ್ಧಿಗೆ ಆತಂಕವಾಗಿ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಾಗಬಹುದು. [೫] ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವ ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವೇ ಪ್ರಚೋದಕ ವಾಗಿದೆ. ನೆಗಡಿಯ ಮೂಲಕ ಆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆಯು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ, ದೇಹಧಾತುಗಳ ವೃದ್ಧಿಯು ತಗ್ಗಿ, ನಿತ್ರಾಣವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು: (೧) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯು ದೀರ್ಘಸ್ಥಾಯಿಯಾಗಲು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲನೆಯ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದೊಡನೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವುದು. ಕೆಲವರು 'ಗ್ರೈಪ್‌ವಾಟರ್' ನಂತಹ ಔಷಧಗಳನ್ನು, ಪೌಷ್ಟಿಕವೆಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಶಿಶುವಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, ಮಗುವಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಿತೆಂದು ವಾರ ಕ್ಕೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯನ್ನೂ ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಸ್ಯಾಂಟೋ ನಿನ್ ಎಂಬ ಹುಳುವಿನ ಔಷಧವನ್ನೂ ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಹಾಕುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಸಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ 'ಆ್ಯಡೆಕ್ಸೊಲಿನ್', 'ಕಾಡ್‌ಲಿವರ್ ಎಣ್ಣೆ', ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಹಾಕುವ ಫ್ಯಾಷನ್ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆ ಔಷಧಗಳೆಲ್ಲ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವು ಉಪಯೋಗವೆನಿಸಬಹು ದಾದರೂ, ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಅವನ್ನು ಕೋಮಲ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತುರು- ಕುತ್ತ ಹೋದರೆ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಸತ್ವವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿ, ಆಹಾರದ ಮತ್ತು ವಾತಾವರಣದೊಳಗಿನ ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ವ್ಯತ್ಯಾ ಸದಿಂದಲೂ ನೆಗಡಿಯಾಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು. (೨) ಮಗುವಿಗೆ ಶೀತವಾಗ ಬಾರದೆಂದು ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮಗು ವಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಶೀತಸಹನಾಶಕ್ತಿಯೇ ಕುಗ್ಗಿ, ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಗಡಿ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. (೩) ಮಗುವು ಪುಷ್ಟವಾಗಲೆಂದು ನಿಯಮ ಸಮಯಗಳಿಲ್ಲದೆ ಮಿತಿಮೀರಿದ ಆಹಾರ, ತಿನಿಸು, ಬಿಸ್ಕಿತ್, ಚಾಕೊಲೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡು ತ್ತಿರುವುದು ನೆಗಡಿಯ ಇನ್ನೊಂದು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮಕ್ಕಳ ನೆಗಡಿಯ ಮೂಲ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ

ನಿರೋಧಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಆಗಬಹುದಾದ ಅಪಾಯಗಳ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟೆವು. ಇನ್ನು, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೆಗಡಿಯೇ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಕೆಲವು ಸುಲಭೌಷಧಗಳನ್ನೂ ಬರೆಯುವೆವು.

ಅಜೀರ್ಣ, ಅತ್ಯಾಹಾರ: ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಗಡಿಯಿಂದ ಬಳಲುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ಅತ್ಯಾಹಾರ ಅಥವಾ ಅಜೀರ್ಣವೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಕ್ಕಳು ಪುಷ್ಟವಾಗಲಿ ಎಂದು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಆಹಾರವನ್ನೂ ತಿಂಡಿಯನ್ನೂ ತುರುಕುವ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳೇ, ಮಕ್ಕಳು ಸೊರಗಲೂ ರೋಗಿಷ್ಠರಾಗಲೂ ಕಾರಣರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾದ ಬಳಿಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಹಾಲು ತಿನಿಸು ಮತ್ತು ಎರಡು ಸಲ ಊಟ, ಇಷ್ಟನ್ನೇ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿಯೊಂದೇ ಅಲ್ಲ — ಬೇರೆ ಯಾವ ರೋಗವೂ ಬರಲಾರದು. ಮಿತಾಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹಿರಿಯರು ತಮ್ಮ ಕೃತಿಯಿಂದಲೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕಲಿಸಬೇಕು. ಪ್ರೀತಿಯ ಬಾಂಧವರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬಿಸ್ಕೀಟ್, ಚಾಕೊಲೆಟ್, ಮತ್ತು ಮಿಠಾಯಿಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ಹಂಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನೆಗಡಿಯ ದಾಳಿ ಎಷ್ಟೋ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಅತಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ: ನಿತ್ಯಶೈತ್ಯವು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ತಂಗಾಳಿಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಬೇಕು. ಅತಿ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಶೀತನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ಕುಗ್ಗುವುದು.

ಅತಿಯಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳು: ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶೀತವಾದೀತೆಂದು, ಅಥವಾ ಬೆತ್ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು ಕಾಡುತನವೆಂಬ ನೀತಿಭ್ರಮೆಯಿಂದ, ಅಥವಾ ತಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತು ಫ್ಯಾಶನ್‌ಗಳ ಆಡಂಬರದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾರವಾದ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತೊಡಿಸುವ ಬದಲು, ಚಳಿ ಗಾಳಿ ಬಿಸಿಲುಗಳಿಗೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮಳೆಗೆ ಸಹ, ಮಕ್ಕಳ ಮೈಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಒಡ್ಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಔಷಧಗಳ ಚಟ: ದೇಹಶುದ್ಧಿಯಾಗಲಿ, ಹುಳುಗಳು ಹೋಗಲಿ, ಪುಷ್ಟಿಯುಂಟಾಗಲಿ ಎಂಬ ವಿವಿಧ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಆಗಾಗ ಅಥವಾ ನಿತ್ಯವೂ ಅನೇಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಿಸುವುದೇ ತಮ್ಮ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಯ ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದುದರ ಗುರುತು ಎಂದು ತಿಳಿದು

ಕೊಳ್ಳುವುದು ಮೂರ್ಖತನ. ಪ್ರಕೃತಿಯು ತಪ್ಪಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾನವನು ತನ್ನ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯನ್ನು ತೋರಲಿ. ಅಧಿಕಪ್ರಸಂಗ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಶಿಕ್ಷಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ. ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾದಾಗ, ಅವು ಉಗ್ರ ಖನಿಜಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರದೆ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿತ್ಯಾಹಾರದ ದ್ರವ್ಯ ಗಳಿಂದಲೇ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟವುಗಳಾಗಿರಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

ಈರುಳ್ಳಿ: ಅರ್ಧ ತೊಲೆ ಈರುಳ್ಳಿರಸಕ್ಕೆ ಕಾಲು ತೊಲೆ ಜೇನನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಕೊಡ ಬೇಕು. ಇದು ೩ ವರ್ಷದ ಪ್ರಮಾಣ. ಚಿಕ್ಕವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ, ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬಹುದು. ಇದು ಶೀತನಿರೋಧಕವೂ ಪೌಷ್ಟಿಕವೂ ಕ್ರಿಮಿಹರವೂ ರಕ್ತಶೋಧಕವೂ ಆಗಿದ್ದು, ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಉತ್ತಮ ಔಷಧ ವಾಗಿದೆ.

ಅಜಮೋದ: ಎಂದರೆ ಓಮ ಅಥವಾ ಅಜವಾನ. ಇದನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದು ನುಣ್ಣಗೆ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡಬೇಕು. ೩ ವರ್ಷದ ಮಗು ವಿಗೆ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಕಫ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮುಗಳಿರುವಾಗ ಅದಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ (ಕಾಳು ಮೆಣಸು) ಯನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಅತಿವಿಷ: ಇದು ಗ್ರಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬಜೆ (ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಅತಿವಿಡಯ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶೈತ್ಯವಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಈ ಬೇರನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ, ಮೊಲೆಹಾಲಿ ನಲ್ಲಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನೆಕ್ಕಿಸಬಹುದು. ಇದು ಶೀತನಿರೋಧಕವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಜ್ವರ, ಅತಿಸಾರ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫ, ಅಜೀರ್ಣಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧವೂ ಹೌದು.

ಗೋಡಂಬಿ: ೩ ವರ್ಷದ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಹಳೆಯ ನೆಗಡಿಯು ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳ ಪಾಚಕಾಂಗ ಮೂತ್ರಾಂಗ ದೋಷ ಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು.

———

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಆಧುನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸಾಶಾಸ್ತ್ರವು ನಿಸರ್ಗದ ದಾರಿಯಿಂದ ದೂರ ಸರಿಯುತ್ತ ಹೋದುದರಿಂದ ಅನೇಕ ಚಿಕ್ಕ ಬೇನೆಗಳು ಭೀಕರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಒಂದು. ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ನೆಗಡಿ ತಲೆನೋವುಗಳಂತೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾದ ಬೇನೆಯಾಗಿತ್ತು. ಆಗ ಅಡಗೂಲಜ್ಜಿಗಳೂ ಕೂಡ ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನಗಳ ಉಪಚಾರದಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಈಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಬಯಸುವ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್, ಭಗಂದರ, ಮುಂತಾದ ಘೋರ ವ್ಯಾಧಿಗಳ ಸಾಲಿನ ರೋಗವಾಗಿ ಕೂತಿದೆ. ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರವಿಲ್ಲದೆ ಅದು ಗುಣವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಪ್ರಚುರವಾಗಿದೆ. ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ತಿಳಿಗೇಡಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಈ ಭೀಕರ ರೂಪ ಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನು 'ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ'ಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಲ್ಲನಾದರೂ, ರೋಗಿಗೆ ಆ ಹೆಸರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುವಂತಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ತನಗೆ 'ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ' ಆಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದೊಡನೆ ರೋಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಉದ್ವಿಗ್ನನಾಗಿ, ವೈದ್ಯನನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನಲ್ಲಿಗೇ ಓಡುತ್ತಾನೆ!

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೇನು?: ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ತಿಳಿದವರು, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ನೆಗಡಿ ತಲೆನೋವುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಅಂಜುವುದಿಲ್ಲ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂಬ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಒಂದರ್ಥ. ಮೂಲಾಃ, ಎಂದರೆ ಮೊಳಕೆಗಳಾಗುವ ವ್ಯಾಧಿ ಎಂದು ಇನ್ನೊಂದರ್ಥ. ಈ ಶಬ್ದಾರ್ಥದಲ್ಲಂತೂ ಅಂಜುವಂತಹದೇನೂ ಇಲ್ಲವಷ್ಟೆ? ಈಗ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗವಾಗಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳಾಗಲಿ ಏಕೆ ಆಗುವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದರೆ, ಆ ರೋಗದ ಭೀತಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

ಆರೋಗ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಒಂದು ತತ್ವವಿದೆ. ಅದೇನೆಂದರೆ,

ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಷಸಂಚಯವಾದರೆ ರೋಗವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವೂ ನಡೆಯುವ ಜೀವನದ ಕ್ರಿಯಾನು ಕ್ರಿಯೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ವಿಷವು ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುವುದು. ಅದು ರಕ್ತದ ಪ್ರವಾಹದೊಡನೆ ಹರಿದುಹೋಗಿ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರು ಉಸಿರುಗಳ ಮೂಲಕ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವುದು. ಆದರೆ ಯಾವುದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಆ ವಿಷವು ಹರಿದುಹೋಗಲು ತಡೆಯಾದರೆ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ದಾಹ, ಬಾವು. ಕುರು, ಕೊಳೆತಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುವು. ಮತ್ತೆ ಆ ವಿಷದ ಪ್ರವಹನಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗಲು, ಬಹುತರವಾಗಿ, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದೊಳಗಿನ ತಡೆಯೇ ಕಾರಣ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳೊಳಗಿನ ಸುಸೂತ್ರವಾದ ಪ್ರವಾಹದ ತಡೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: ವಾತದೋಷ (ನರ ತಂತುಗಳ ದೋಷ)ದಿಂದ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಪಿತ್ತ ದೋಷ (ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ದೋಷ)ದಿಂದ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಾವುಗಳು ಉಂಟಾಗಿ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಕಫದೋಷದಿಂದ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹವು ಸಾಂದ್ರ (ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ದಟ್ಟ) ವಾಗುವುದರಿಂದ ವೇಗವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿ ವಿಷಸಂಚಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಈ ಮೂರು ಕಾರಣಗಳು ಹೇಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವು ವೆಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿರಿ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಸ್ಥಾನ ಗುದದ್ವಾರ ಅಥವಾ ಮಲ ಕೋಶವೆಂಬುದು ಸರಿಯಷ್ಟೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ವಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪಿತ್ತ(ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ)ರಸಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸಬೇಕು. ಆ ರಸಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಚನಮಾಡುವ ಗುಣವಲ್ಲದೆ, ಮಲಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಚಲಿಸಲು ಪ್ರೇರಿಸುವ ಗುಣವೂ ಇದೆ. ವಾತ (ನರತಂತುಗಳ) ಪ್ರೇರಣೆಯಿಂದ ಪಾಚಕ ರಸಗಳ ಸರಿಯಾದ ಸ್ರಾವವೂ ಮಲ ಕೋಶದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಚಾಲನೆಯೂ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕಫವು (ಕರುಳಿನೊಳಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳೊಳಗಿನ ಶ್ಲೇಷ್ಮ) ವಾತಪಿತ್ತ ಗಳ ಚಲನೆ ಮತ್ತು ಕಾವಿನಿಂದ ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ (ಒಣತನ) ಉಂಟಾಗದಂತೆ ರಕ್ಷಿಸಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯವಾಗು ತ್ತದೆ. ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ನರತಂತುಗಳ ಬಲ ವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ನುರಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾಚಕ

ರಸಗಳು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ತಿಂದು ಕಫ ಧಾತುವಿನ ಶಮನಗುಣವನ್ನು ಕೆಡಿಸದೆ ಇದ್ದರೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನವಾಗುವುದು.

ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನವಾಗದಿರುವುದೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಮಲವು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಮಲದೊಳಗಿನ ಜಲಾಂಶವು ಆರಿಹೋಗಿ ಮಲವು ಬಿರುಸಾಗುವುದು. ಅದರಿಂದ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳ ಮೇಲೆ ಭಾರಬಿದ್ದು ಅವು ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಲಕೋಶದೊಳಕ್ಕೆ ಚಾಚಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಇದಕ್ಕೇ ಮೊಳಕೆ(ಮೂಲ)ಗಳೆನ್ನುವರು. ಒಣಗಿದ ಮಲದ ಗಂಟನ್ನು ತಿಣುಕಿ ಹೊರದೂಡುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ, ಮೊಳಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಅತಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಕೆಲವು ಮೊಳಕೆಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತವೂ ಸೋರುವುದು. ಒಣಮಲವು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಮಲಕೋಶದ ಗೋಡೆಗಳನ್ನು ತರಿದುಕೊಂಡು ಬರುವುದರಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತರ ಮತ್ತು ಬಾಹಿರವೆಂದೂ, ರಕ್ತಮೂಲ ಮೊಳಕೆಯ ವ್ಯಾಧಿಯೆಂದೂ, ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ ವಿವರಿಸುವುದುಂಟು. ಆ ವಿಭಾಗಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸೌಕರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ಹೊರತು, ವಸ್ತುತಃ ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವೂ ಒಂದೇ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿವೆ. ಬಹುತರವಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ, ಮಲವು ಬಹಳ ಒಣಗಿರುವುದೆಂದೂ ಅತಿಯಾಗಿ ತಿಣುಕಬೇಕಾಗುವುದೆಂದೂ ದೂರನ್ನೇ ಹೇಳುವರು. ಮತ್ತೆ ಆ ಮಲದ ಶುಷ್ಕತೆಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೇ ಕಾರಣಗಳು. ತೀರ ಪ್ರಚುರವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನವಾಗದಿರುವುದೇ. ಇನ್ನೊಂದು ಅಪರೂಪವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ – ರೋಗಿಯು ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ರೋಗಿಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಹಳೆಯ ಕಾವಿನಿಂದ ಮಲವು ಮಲಕೋಶಕ್ಕೆ ಬರುವ ಮುಂಚೆಯೇ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿರುಸಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ ಮೇಲಿನ ಎರಡೂ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಳಗಿನ ತಪ್ಪು: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳು ರೂಪುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳ ಅಥವಾ ತಿಂಗಳುಗಳ ಮುಂಚಿನಿಂದ ಕಾಲ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಮಲದೊಡನೆ ರಕ್ತ ಬೀಳುವುದೂ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ, ಮಲವು ಅತಿಯಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದೂ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಭೇದಿಯ (ಜುಲಾಬು) ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಚಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವನು. ಮೊಳಕೆಗಳಾದ ನಂತರವಂತೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನವಾಗದೆ ಇದ್ದರೆ ಹಗಲಿರುಳೂ ಗುದಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನೋವು ಅಸಮಾಧಾನಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಭೇದಿಯ ಔಷಧವು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಚಾರವೆಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿಂದ, ರೋಗಿಯು ವಿರೇಚನ (ಭೇದಿ ಔಷಧ)ಗಳ ದಾಸನೇ ಆಗಿಬಿಡುವನು. ಆದರೆ ದುರ್ದೈವದಿಂದ, ವಿರೇಚನಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಹಸಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕವಾಗಿ ಸಿಕ್ಕ ಸಮಾಧಾನವು ಕೂಡ ಮಾಯವಾಗಿ, ಮಲವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಿರುಸಾಗಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯುಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಆಧುನಿಕರ ಕೈವಾರಿಯಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪರಿಣಾಮವೂ ಅದೇ ಆಗುವುದು. ಶಸ್ತ್ರದಿಂದ, ಇದ್ದ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿಹಾಕಿದರೂ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಗುಣವಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಸ ಮೊಳಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತಲೇ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕಾವರ್ತಿ ಶಸ್ತ್ರೋಪಚಾರಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನಾನು ಬಲ್ಲೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸದೆ, ಬರಿಯ ಲೇಪ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಗುಣವಾಗದಿರುವುದೇ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಪೂರ್ತಿಕ ಸುಖದಾಯಿಯಾದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮರುಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗಬೇಕೆಂದು ಬಯಸುವವರು, ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಉಪಾಯವನ್ನೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: (೧) ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸದೆ ಗಪಗಪನೆ ನುಂಗುವುದೂ, ನೀರನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯದಿರುವುದೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಒಂದೇ ದಿನವಾದರೂ ಆಹಾರದ ಎಲ್ಲ ತುತ್ತುಗಳನ್ನೂ ಚನ್ನಾಗಿ – ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ನಾಲ್ವತ್ತು ಸಲ –

ನುರಿಸಿದರೆ, ಮರುದಿನವೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮಲವು ಮೃದು ವಾಗುವುದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದು. ರೋಗಿಗಳು ಒಮ್ಮೆ ಇದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಮನಗಾಣಲಿ. (೨) ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮುಂಚೆ ಮತ್ತು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಒಂದೊಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ ಕುಡಿಯು ವಂತೆ ಚೀಪಿ ಚೀಪಿ ಕೊಂಚ ಕೊಂಚ ಕುಡಿದರೂ ಮಲವು ತೆಳ್ಳಗಾಗಿ, ಸ್ವಚ್ಛ ವಾಗಿ ಹೊರಕಡೆಯಾಗುವುದು.(೩) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. (೪) ಇಸಬ್‌ಗೋಲ್ ಎಂಬ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಕಾಲು ತೊಲೆಯಷ್ಟು ಜಜ್ಜಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಮೇಲೆ ಬರೆದಂತೆ ಊಟದ ಮುಂಚೆ ನೀರು ಕುಡಿದರೆ, ಮಲವು ಮೃದುವಾಗಿ, ಗುದ ದ್ವಾರದ ಉರಿ ನೋವುಗಳೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುವು. ಈ ಎಲ್ಲಾ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಮಲವು ನಿತ್ಯವೂ ಮೃದುವಾಗುತ್ತಹೋಗುವುದ ರಿಂದ ಮಲಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳ ಮೇಲಿನ ಭಾರವು ತಗ್ಗಿ, ಮೊಳಕೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಮುದುಡಿ, ಕೊನೆಗೆ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುವು. (೫) ಮೊಳಕೆಗಳು ಬಹಳ ವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಕೆಂಪು ಕಣಗಿಲದ ಬೇರನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೇದು ಲೇಪಿಸಿದರ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ಪಥ್ಯೋಪಚಾರ: (೧) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಪಥ್ಯ ವೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು, ಹುಳಿ, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳು, ಕರಿದ ತಿನಿಸು, ಚಹಾ ಕಾಫಿ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಇತ್ಯಾದಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿಸ ಬೇಕು. (೨) ಅನೇಕ ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಒಂದೇ ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೊಂಡು ಇರುವ ಉದ್ಯೋಗದವರಿಗೆ, ಗುದದ್ವಾರದ ರಕ್ತಪರಿಚಲನವು ಮಂದಗೊಂಡು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ವೃತ್ತಿಯುಳ್ಳವರು ದಿನವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ, ಒಂದೆರಡು ಮೈಲುಗಳಾದರೂ ವೇಗವಾಗಿ ತಾಲಬದ್ಧ ವಾಗಿ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಕ್ಕುತ್ತ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಡಲೇ ಬೇಕು. (೩) ನಿದ್ರೆ ಕೆಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ನಿದ್ರೆ ಕೆಡುವುದರಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳ ನೋವು ಹೆಚ್ಚುವುದು. (೪) ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದ ದೋಣಿಸ್ನಾನವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡ ಬೇಕು. (೫) ಮಲವು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜನವಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೇರಿಸಲು, ಸೊಂಟ ಮತ್ತು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡು ವಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಾಲಬದ್ಧವಾಗಿ ಬಾಗಿಸಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರವೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. (೬) ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ವಾದರೂ ಬಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಲಕೋಶವನ್ನು ನಿರ್ಮಲಿಸಬೇಕು. ಬಸ್ತಿ-ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜ್ವರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ.

ಸಾರಾಂಶ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಭಯಂಕರವಾದ ಬೇನೆಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಹಾರ ವಿಹಾರದೊಳಗಿನ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳದ ಮುಗ್ಗಲುಗೇಡಿಗಳಿಗೆ, ಔಷಧಭಕ್ತರಿಗೆ, ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ವ್ಯಸನಿಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸುವುದು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲ

ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯಂಕರವಾಗಿರುವುವು. ಆದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು, ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಕಾಣುವಂತೆ ವೇಷವನ್ನು ಧರಿಸಿರುವುವು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಭಯಂಕರವಾಗಿರುವ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ – ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕ್ಷಯ, ಅಪಸ್ಮಾರ, ಅರ್ಧಾಂಗವಾಯು ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ – ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರು ಯಾವಾಗಲೂ ಚಿಂತಾಗ್ರಸ್ತರಾಗಿರುವುದೂ, ಅವನ್ನು ಗುಣ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಘನಘೋರ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆಸುವುದೂ ಸಹಜವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಭಯಂಕರ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅನಂತರ ಅದರ ಹೆಸರನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿದೊಡನೆ ಗಾಬರಿಗೊಂಡು ನಡುಗುತ್ತಿರುವುದು ಅಜ್ಞಾನದ ಲಕ್ಷಣ.

ಹಾಗೆ ನಿಷ್ಕಾರಣವಾಗಿ ಭಯಂಕರವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಒಂದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವೂ ಸುಲಭವೇ. ಆದರೂ, 'ನಿಮಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದೆ' ಎಂದು ವೈದ್ಯರಿಂದ ಹೇಳಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗೆ, ಅಥವಾ ತನಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಆಗಾಗ ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗೆ ಬಾಳೇ ಕತ್ತಲು ಗೂಡಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಹಿಂದೆಯೇ ಶಲ್ಯವೈದ್ಯನ ಚಾಕುವೂ ಮಿಂಚುತ್ತಿರುವುದು ಅವರಿಗೆ ಗೋಚರಿಸುವುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲುದು ಎಂಬ

ಬುಡವಿಲ್ಲದ ಭಯವೇ ಅವರ ವಿಹ್ವಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು.

'ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಬಹುದು' – ಎಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು 'ಗೊಡ್ಡು', 'ಗುಗ್ಗು'ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ತಮ್ಮ ಆಧುನಿಕತೆಯ, ಸುಶಿಕ್ಷಿತತೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮೆರೆಯಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಈಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದರ ಸರಿಯಾದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅವರ ಆ ಭ್ರಮೆಯು ದೂರ ವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲಕಾರಣವೂ ಸುಲಭ ವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಅರಿತು ತಿದ್ದಿಕೊಂಡರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಸ್ತ್ರಸ್ಪರ್ಶವಿಲ್ಲದೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದೂ ಖಂಡಿತ. ಹಾಗೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಹಸ್ರಾವಧಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೆ ಶರೀರದ ಮೂಲದಲ್ಲಿ (ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ) ಆಗುವ ರೋಗವೆಂದರ್ಥ. ಅಥವಾ ಮೂಲ, ಎಂದರೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ಆಗುವ ರೋಗ ಎಂದರ್ಥ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತೋರಿಬರುವ ಲಕ್ಷಣಗಳೆಂದರೆ – ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಗಳು ಮತ್ತು ಮಲದೊಡನೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರದ ಉರಿ ನೋವುಗಳು. ಆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉರಿ ನೋವುಗಳು ಬಹಳ ಘೋರವಾದ ಪೀಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವೆಂಬುದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ, ಮಲವು ಒಣಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುವುದೂ, ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಲನಿಸ್ಸರಣಕ್ಕಾಗಿ ತೀವ್ರವಾಗಿ ತಿಣುಕಬೇಕಾಗಿರುವುದೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ತಿಣುಕುವ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಗುದದ್ವಾರದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳು ಸಂಕೋಚಿಸ ಲ್ಪಡುವುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನವು ತಡೆಯಲ್ಪಟ್ಟು, ನಲಿಕೆಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮುಂದೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡು, ಹುರಿಯಂತೆ ಮೊಳಕೆಗಳಾಗುವುವು. ನಂತರ ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಟ್ಟಿ ಮಲದ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು ನಲಿಕೆಗಳು ಒಡೆದು ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ನಲಿಕೆಗಳು ಬಿಗುವಾಗಿ ಉಬ್ಬುವುದರಿಂದ ಉರಿ ನೋವು ಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಇದೀಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಕಾರಣ-ಮೀಮಾಂಸೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮಲವು ಒಣಗದಂತೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮೆತ್ತಗಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನವಾಗುವಂತೆಯೂ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಕಾರಣವೇ ಇಲ್ಲವಲ್ಲವೇ? ಹುಟ್ಟಿದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಸಹ ಅದೇ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಆ

ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕಡೆಗೆ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡದೆ, ಉಬ್ಬಿದ ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ಕುಯ್ದು ಚಲ್ಲಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲವು ಹೋದಂತಾಗಲಿಲ್ಲವಲ್ಲವೇ? ಒಣ-ಮಲದ ಒತ್ತಡವು ಇರುವವರೆಗೂ ಮತ್ತು ತಿಣುಕುವಿಕೆಯು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವವರೆಗೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮೊಳಕೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕಲ್ಲವೇ? ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳ ಪರಿಹಾರದ ಕಡೆಗೆ ಗಮನವನ್ನೇ ಕೊಡದೆ ಬರೀ ಗುದದ್ವಾರದ ಉರಿ ನೋವು ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ವೇದನಾಶಾಮಕ ಲೇಪಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಮಾಡಿದರೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುವುದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಆ ದುರ್ಲಕ್ಷ್ಯದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ, 'ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಲ್ಲದೆ ಗುಣವಾಗಲಾರದು' ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯು ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಆ ಭ್ರಮೆಯ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿಯೇ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರೋಗಿಗಳು ಹಗಲಿರುಳೂ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯನ ಚಾಕುವಿನ ಭಯಂಕರ ಕನಸು ಕಾಣುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. Man in his arrogance spoils the key and uses the pickaxe– ಎಂದರೆ ಭ್ರಾಂತರು ಬೀಗದ ಕೈಯನ್ನು ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪಿಕಾಸಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಂಬ ರವೀಂದ್ರರ ಜಾಣನುಡಿಯು ಇಲ್ಲಿ ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜನದ ಸುಲಭತೆಯು ಬೀಗದ ಕೈ ಯಾವುದೆಂಬುದನ್ನು ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ನೋಡುವಾ.

ನವನಾಗರಿಕತೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ಹಿಂದೆ ಅಪರೂಪವಾಗಿದ್ದ ಕೆಲವು ರೋಗಗಳು ಇಂದು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಮಧುಮೇಹ, ಉಬ್ಬಸ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ಉದಾಹರಿಸಬಹುದು.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ 'ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ'ಯು, ನವನಾಗರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಚುರವಾಗಿರುವ ಕೆಲವು ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಾರೂಪವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗ. ಅದರೊಳಗಿನ ದುರ್ದೈವದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸುಚಿಹ್ನಗಳೆಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅವು ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಮಾತನ್ನೇ ಎತ್ತದೆ ಔಷಧ ಇಂಜೆಕ್ಶನ್‌ಗಳ ದಾಳಿ ನಡೆಸುವ ಉಪಚಾರವು 'ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ'ಯೆಂದು ಮೆರೆಯುತ್ತದೆ. 'ಆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸದಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೂಲವು ಹೋಗಲಾರದು'– ಎಂದು ಹೇಳುವ ಆಯುರ್ವೇದವು ಹಳೆಯ ಗೊಡ್ಡು ವೈದ್ಯವೆನಿಸುವುದು. ಈ ವಿಚಿತ್ರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲಕವೇ, 'ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಹೊರತು ಗುಣವಾಗದು' ಎಂಬ, ಬುಡವಿಲ್ಲದ ನಂಬಿಕೆಗೆ ಎಡೆಗೊಟ್ಟಿದೆ.

ಆ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು?: (೧) ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹೇಳಿರುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮವೂ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಹೌದು, ಯಂತ್ರ ಮತ್ತು ವಾಹನಗಳ ಸೌಕರ್ಯಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿಲ್ಲದ ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಇಲ್ಲವೆ ಕರ್ತವ್ಯ ನಿರ್ವಹಣಕ್ಕಾಗಿ, ಕಾಯಕವೇ ಕೈಲಾಸವೆಂಬ ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ದುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಕೆಲವರಿಂದ ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮದ (ದುಡಿತದ) ತಪ್ಪುಗಳಾಗಿ ರೋಗಗಳು ಬರುತ್ತಿದ್ದುವು. ಆದರೆ ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ **'ಅ-ವ್ಯಾಯಾಮ'**ದಿಂದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಬಾಳಿನ ಅಂಕಗಳಲ್ಲೆಲ್ಲ ಯಾಂತ್ರಿಕೋಪಕರಣಗಳ ಪ್ರಸ್ಥ ಬೆಳೆದು ವ್ಯಾಯಾಮದ (ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಚಾಲನ) ಅವಕಾಶ ಅಗತ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ನಡೆದಿವೆ.

ವಿದ್ಯಾಲಯ, ಅಂಗಡಿ, ಕಾರ್‌ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ವಿಶೇಷ ಸಂಚಾಲನವಿಲ್ಲದೆ ಕೂರುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ನಿಲ್ಲುವುದು, ಅತ್ಯಲ್ಪ ದೂರ ಹೋಗಲು ಕೂಡ ವಾಹನಗಳನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದುವು ನಾಗರಿಕರ 'ಅ-ವ್ಯಾಯಾಮ'ದ ಮಾದರಿಗಳು. ಮತ್ತೆ ಈ ವರ್ಗದ ಜನರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವರು. ಅವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನಕಾರಿಯಾದ ಇಂಜೆಕ್ಶನ್ ಔಷಧ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅವ್ಯಾಯಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ನಾಗರಿಕನು ಕೈಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದೆಂಬ ತಿಳಿಗೇಡಿತನವೂ ಅದಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಕೊಡುತ್ತಿದೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವು (ಸಂಚಾಲನ) ಸಿಕ್ಕೇತೀರುವಂತೆ ಜೀವನಕ್ರಮವುಳ್ಳ ಸಮಾಜಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗವೇ ಅಪರೂಪವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

(೨) ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅತಿಪ್ರಚುರವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೆಂದರೆ, **'ಆಹಾರವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸದೆ ನುಂಗುವುದು.'** ಇಲ್ಲಿ 'ಚನ್ನಾಗಿ' ಎಂಬುದರ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ನಾನು ಆಹಾರವನ್ನು ಬಹು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸುತ್ತೇನೆಂದು ಜಂಬ

ಕೊಚ್ಚುವವರಲ್ಲಿ ನಹ, ಬಹುತರರು ೭ – ೮ – ೧೦ ನಲಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನುರಿಸುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಆದರೆ ವಸ್ತುತಃ ಆಹಾರವು ಮಿದುವಾಗಿರಲಿ ಬಿರುಸಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೩೦ ಸಲವಾದರೂ ನುರಿಸಲೇ ಬೇಕು. ತೆಳ್ಳಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವವರು ನುರಿಸುವ ಆಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಹಾರವನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮಿದುಗೊಳಿಸುವುದೇ ನುರಿಸುವುದರ ಉದ್ದೇಶವೆಂದು ಅವರ ತಪ್ಪಾದ ಗ್ರಹಿಕೆ. ಆದರೆ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದೇ ನುರಿಸುವುದರ ಮಹತ್ವದ ಗುರಿ. ಏಕೆಂದರೆ, ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜೊಲ್ಲು ಸೇರಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸರಲವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಿ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಆಗದಿರಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು; ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಆಗಿದ್ದರೆ ಗುಣವಾಗಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಉಂಟಾಗುವ ಮುಂಚೆ ಬಹುದಿನಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಾಡುತ್ತಿರುವುದೆಂಬ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಂಟಾಗಲು ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳ ದೋಷಗಳೇನೇ ಇರಲಿ, ಆ ರೋಗವು ತಲೆದೋರಲು ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇ ಮೂಲ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಮತ್ತು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ೧೦೦ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ೯೫ ಮಂದಿಗಾದರೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ರೋಗದ ಪೀಡೆಯು ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪರಿಹಾರದಿಂದಲೇ ಮೊದಲಾಗಬೇಕಾದುದು ಸಹಜ. ಮತ್ತೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸದೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಎಂದೂ ಫಲದಾಯಕವಾಗದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ಇಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ.

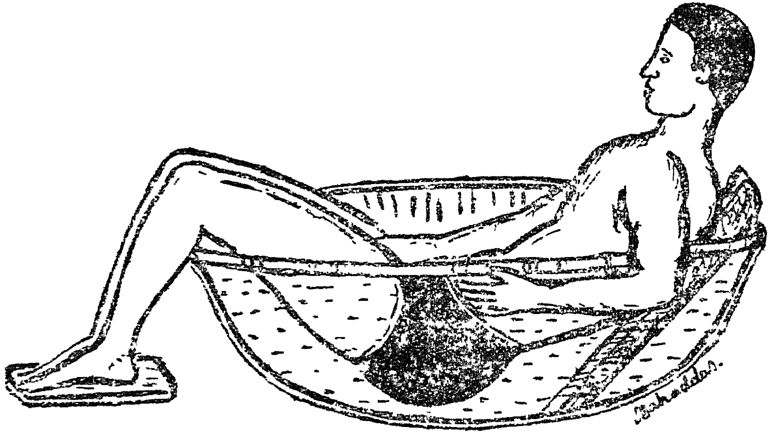
ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪರಿಹಾರ: (೧) ಆಹಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ೩೦ – ೪೦ ಸಲಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಷ್ಟು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿರದೆ ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಸ್ರವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಜೊಲ್ಲೇ ಉತ್ತಮ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ ದ್ರವ್ಯ. (೨) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಪ್ಪಲುಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನೂ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನೂ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬಳಸಬೇಕು. (೩) ಜೋಳ ಗೋದಿ ಮತ್ತು ರಾಗಿಯ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು, ತೌಡು ಸಹಿತ ತಯಾರು ಮಾಡಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅವುಗಳೊಡನೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತೇಕಾಯಿ, ಬೆಂಡೇಕಾಯಿ ಮುಂತಾದ ಹಸಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. (೪) ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ, ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರು ಕುಡಿದು ಮರಳಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮಲಗಿ, ಅನಂತರ ಏಳುವ ಮುಂಚೆ ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಿ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕೈಬೆರಳಿನ ತುದಿಗಳಿಂದ ವರ್ತುಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೫) ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಚಾಲನೆ ಕೊಡುವ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ರಭಸದ **'ಚಂಕ್ರಮಣ'** (Walking), ನೃತ್ಯ (ನೆಗೆದಾಟ, ಜಿಗಿದಾಟ), ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು; ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಬೇಕು. (೬) ಮೇಲಿನ ಸುಲಭೋಪಾಯಗಳು ಫಲಪ್ರದವಾಗುವವರೆಗೆ ೨ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಬಸ್ತಿಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೭) ತೀರ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ **ವಾರಕ್ಕೊಮ್ಮೆ** 'ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ವಿರೇಚನ ಚೂರ್ಣ'ದಂತಹ ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಔಷಧವನ್ನು ರಾತ್ರಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. (೮) ಆದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ ಔಷಧಗಳ ಚಟವನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಉಗ್ರವಾಗುತ್ತ ಹೋದೀತು, ಎಚ್ಚರಿಕೆ!

ಮೇಲೆ ಬರೆದಿರುವ ಮಲಬದ್ಧತಾಪರಿಹಾರಕ ಉಪಾಯಗಳು ಕೇವಲ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯುಳ್ಳವರಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳ ಯಾವ ರೋಗಿಯೇ ಆಗಲಿ ನಿರೋಗಿಯೇ ಆಗಲಿ, ಅವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಗುಣಪಡೆಯಬಹುದು. ಮತ್ತೆ ರೋಗವು ಯಾವುದಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ಅದು ಹೆಚ್ಚು ಉಗ್ರವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಬರೆಯಲಿರುವ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗವು ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿರಲಿ, ಅದು ಮೊದಲು ಬಹುಶಃ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮತ್ತು ಮಲದೊಡನೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದ ನೋವು ಅಸಮಾಧಾನಗಳಿಂದ ತಲೆಯೆತ್ತುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ

ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಆ ಉಪಾಯು ಗಳಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನದ ತೊಂದರೆಗಳೆಲ್ಲ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ, ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿ ರೋಗದ ಮೂಲಕ್ಕೇ ಅವು ಏಟನ್ನು ಹಾಕುವುವು.



ಅವಗಾಹನ (ದೋಣಿಸ್ನಾನ: Tub bath): ಈ ಉಪಾಯವು ಸಹ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಬಲವನ್ನು ಮುರಿಯಲು ಬಹಳ ಸಹಾಯಕವಾಗು ವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಿಂದ ಗುದಪ್ರದೇಶದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಕೋಚವು ದೂರವಾಗಿ, ಅಲ್ಲಿ ಮಲೆತ ರಕ್ತವು ಚದುರಿಹೋಗಿ, ಮೊಳಕೆಗಳು ಉಡುಗಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಅವಗಾಹನವನ್ನು ಮೊದಲು ಕೆಲವು ದಿನ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮಾಡಿ, ಅನಂತರ ಕ್ರಮೇಣ ತಂಣೀರನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸ ಬೇಕು.

ಅವಗಾಹನ ಕ್ರಮ: ಒಂದು ಸ್ನಾನದ ದೋಣಿ (ತೊಟ್ಟಿ, ಟಬ್) ಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡೆಯೂರಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ದೋಣಿಯ ಅಂಚಿಗೆ ಒರಗಿಸಿ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ದೋಣಿಯ ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿ ಪಾದಗಳನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಒಂದು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಮೇಲೂ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದೆದುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕು. ಬಳಿಕ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ, ಹೊಕ್ಕುಳಿನಿಂದ ಮೊಳಕಾಲಿನವರೆಗಿನ ಮೈಯು

ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಕು. ಈ ಅವಗಾಹನಸ್ನಾನವನ್ನು ಮೊದಲು ೫ ನಿಮಿಷಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ, ೨ – ೩ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ೨ ನಿಮಿಷ ಗಳಂತೆ ಏರಿಸುತ್ತಾ ೧೫ ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅವಗಾಹನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಟ್ಟಿಯ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆಗಾಗ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೃದು ವಾಗಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅವಗಾಹನವು ಮುಗಿದೊಡನೆ ಮೈಯನ್ನೆಲ್ಲ ಒಣಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ ಬಟ್ಟೆ ತೊಟ್ಟು ಒಂದು ಮೈಲು ರಭಸ ದಿಂದ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಅಶಕ್ತರಾಗಿರುವವರು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದೆದುಕೊಂಡು ವಿಶ್ರಮಿಸಬೇಕು.

ತಂಣೀರಿನ ಧಾರೆ: ಗುದಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಒಂದೆರಡು ತಂಬಿಗೆ ತಂಣೀರನ್ನು ಧಾರಾಕಾರವಾಗಿ ೧ ಗೇಣು ಎತ್ತರದಿಂದ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನೀರು ಬೀಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಯಿಂದ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಟ್ಟುತ್ತಿರಬೇಕು. ಈ ತಂಣೀರಿನ ಧಾರೆ ಮತ್ತು ಅವಗಾಹನ ಗಳಿಂದಲೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ನೂರಾರು ರೋಗಿಗಳು ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ಗುಣವಾಗಿರುವುದು ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿದೆ.

ನೋವಿಗೆ ಲೇಪ: (ಅ) ಮೋಸ್ತಕಾಯಿಯನ್ನು (ಇದು ಗ್ರಂದಿಗೆ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತದೆ.) ನುಣ್ಣಗೆ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಬೆಂಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಇಲ್ಲವೆ ಕೆನೆಯೊಡನೆ ಅರೆದು ಮುಲಾಮಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಮೊಳಕೆಗಳ ನೋವೂ ಗುದದ ದಾಹವೂ ಶಮನವಾಗುವುದು. (ಆ) ಬೆಂಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಇಲ್ಲವೆ ಬಿಳಿ ವ್ಯಾಸ್‌ಲೀನಿಗೆ ತುಸು ಅಫೀಮನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರೆದ ಮುಲಾಮು ಕೂಡ ಒಳ್ಳೆಯ ವೇದನಾಶಾಮಕವಾಗಿದೆ.

ಮೊಳಕೆಗೆ ಲೇಪ: (ಅ) ಮೊಳಕೆಯು ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ತಂಣೀರಿನ ಧಾರೆ ಮತ್ತು ಅವಗಾಹನಗಳ ಉಪಚಾರವೇ ನಾಲುವುದು. ಮೊಳಕೆ ಆಗಿ ಬಹುಸಮಯವಾಗಿ ಅದರೊಳಗಿನ ರಕ್ತವು ಮರಗಟ್ಟಿದ್ದರೆ ಕೆಂಪು ಕಣಗಿಲು ಗಿಡದ ಬೇರನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕ್ರಮೇಣ ಮೊಳಕೆಯು ಉದುರಿಹೋಗುವುದು. **ಕಣಗಿಲು ಬೇರು ವಿಷ ವಾದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗೆ ಸಿಗದಂತೆ ಇಡಬೇಕು.** (ಆ) ಶಂಖವನ್ನು

ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇದು ಲೇಪಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಮೊಳಕೆಗಳು ಉಡುಗುವುವು.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ. (ಅ) ೩–೪ ಚಮಚದಷ್ಟು ಇಸುಬಗೋಲ್ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಜಜ್ಜಿ, ಸಂಜೆ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ೧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಆ) ಸೂರಣಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ಅದರ ಪುಡಿಯನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಚಮಚಾ ಸಕ್ಕರೆ, ತುಪ್ಪ, ಅಥವಾ ಬೆಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ, ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ತಿನ್ನಬೇಕು. (ಇ) ಉತ್ತರಣೆ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಹಿತವಾಗುವುದು. (ಈ) ಮಲವು ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಶುಂಠಿಪುಡಿ ಮತ್ತು ಓಮದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಹಾಲಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಹೆಪ್ಪುಹಾಕಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಹಿತಕರ. (ಉ) ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚಿತ್ರಮೂಲದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯು ಊಟ ಪಾನಗಳಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಬಾಧೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. (ಊ) ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ೪ ಚಮಚಾ ಮೂಲಂಗಿ ರಸಕ್ಕೆ ೨ ಚಮಚಾ ತುಪ್ಪ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯವೇ?

ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅಭಿಶಾಪದಿಂದ ಪ್ರಬಲಗೊಂಡಿರುವ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಒಂದು. ಅತಿ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಆ ರೋಗ ಇತ್ತೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವ, ವಿಲಾಸೀ ಜೀವನದ ಪ್ರಭಾವ, ಚಹಾ ಕಾಫಿ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ದುರ್ವ್ಯಸನ, ಅತಿ ಪರಿಷ್ಕೃತವಾದ (ಪಾಲಿಶ್‌ಡ್) ಆಹಾರ, ಮುಂತಾದ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗಳು ಬೆಳೆದಂತೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಜನರನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತ ಹೊರಟಿದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಬಹು ಭೀಕರವಾದ ಒಂದು ರೋಗವೆಂಬ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಆ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ. ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ ವರ್ಚಸ್ಸು ಬೆಳೆದ ಮೇಲಂತೂ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲ ಕೆಟ್ಟ ರೋಗವೆಂದು ಹಳ್ಳಿಯ ಹುಂಬರೂ

ಕೂಡ ಹೇಳುವಂತಾಗಿದೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು ಕೂಡ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೊರತು ಬೇರೆ ಉಪಾಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಭಾವನೆಯನ್ನೇ ಚನ್ನಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಂತಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಅಲೋಪತಿಯ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ, ಅಧಿಕೃತವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬಲ್ಲ ಡಾ|| ಪ್ರೈಸನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ, ಶಾರೀರಿಕ ರೋಗವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಅಧ್ಯಾಯ ವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲೋಪತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹೀಗಿರುವಾಗ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಾಭಿಮಾನಿಗಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಕನ ಕಡೆಗೆ ಕಳಿಸುವುದು ರೂಢಿಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಯಾವನಾದರೂ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯನು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನು ಔಷಧದಿಂದಲೇ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂದರೆ ಆ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಕುವೈದ್ಯ (ಕ್ವ್ಯಾಕ್) ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವ ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಪ್ರಕಾರಗಳೂ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗದ ಕೆಲವು ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಆ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನತೆಯಲ್ಲಿರುವ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಗಳಾವುವು, ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದರೇನು, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿಯಾದರೂ ಚರ್ಚಿಸಲೇ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದರ ಸಮರ್ಪಕ ಜ್ಞಾನದಿಂದ, ಕಂಡ ಕಂಡ ರೋಗಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೆಂದು ಊಹಿಸಿ ನಿರರ್ಥಕವಾಗಿ ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ಹೊರಕಡೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ರಕ್ತವು ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಅಥವಾ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಶೂಲಿಗಳ ಸಂವೇದನೆಯಾದರೆ, ಅಥವಾ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುದಭ್ರಂಶವಾದರೆ (ಗೂದೆ ಹಾಯ್ದರೆ), ಒಮ್ಮೆಲೇ ರೋಗಿಯು ತನಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಾನೇ ನಿದಾನಿಸಿ, ಆ ರೋಗದ ಬಗೆಗಿನ ಜಾಹೀರಾತಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಪೀಡೆಗಳು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಆಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಬರೀ ಒಂದೊಂದು ಚಿಹ್ನೆಯಿಂದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ

ಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದು ಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲ.

ಈಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಎಂದರೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾ. ಮೂಲವೆಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಮೊಳಕೆಯೆಂತಲೂ ಗುದಪ್ರದೇಶವೆಂತಲೂ ಎರಡು ಅರ್ಥಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಳಕೆ ಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮತ್ತು ಗುದಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರೋಗಗಳೆಲ್ಲ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಯಲ್ಲ ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ದಲ್ಲಿ, **'ದೋಷಾಸ್ತ್ವಕ್‌ಮಾಂಸ ಮೇದಾಂಸಿ ಸಂದೂಷ್ಯ ವಿವಿಧಾ ಕೃತೀನ್ ಮಾಂಸಾಂಕುರಾನ್ ಅಪಾನಾದೌ ಕುರ್ವಂತಿ'** – ಎಂದರೆ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ದೋಷವು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ದೋಷಗಳೂ ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು, ಶ್ಲೇಷ್ಮ, ತ್ವಚೆ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಮತ್ತು ರಕ್ತ ನಲಿಕೆಗಳನ್ನು ದೂಷಿತಗೊಳಿಸಿ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆ ಗಳನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದರೆ ಅವಕ್ಕೆ ಅರ್ಶಸ್ (ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಮೂಗಿನಲ್ಲಾದರೆ ನಾಸಾರ್ಶ, ಶಿಶ್ನದಲ್ಲಾದರೆ ಲಿಂಗಾರ್ಶ, ಯೋನಿಯಲ್ಲಾದರೆ ಯೋನ್ಯರ್ಶ, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಾದರೆ ಗುದಾರ್ಶ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಾದರೆ ಚರ್ಮ ಕೀಲ, ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ, ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಾಗುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ವಿವೇಚಿಸಲಿದ್ದೇನೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ, ಶರೀರದೊಳಗಿನ ವಿವಿಧ ಮಲಗಳು ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳು ತೂಕ ತಪ್ಪದೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ವಾತವು ತೂಕತಪ್ಪಿದರೆ ಗುದಮಾರ್ಗ ದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆಯುಂಟಾಗಿ ಮಲವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವುದು. ಪಿತ್ತವು ತೂಕತಪ್ಪಿ ದರೆ ರಕ್ತವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ಬಾವು ಉಂಟಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ತಡೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಕಫವು ತೂಕತಪ್ಪಿದರೆ ಗುದಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಶೈತ್ಯ ಜಡತ್ವ ಗಳುಂಟಾಗಿ ರಕ್ತವು ಮಲೆತು ನಿಂತು, ನಲಿಕೆಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮಲಪ್ರವೃ-ತ್ತಿಗೆ ತಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾರಾಂಶವೇನೆಂದರೆ, ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ಪ್ರಕೋಪಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶಾರೀರಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಕೆಡಿಸಿದರೂ, ಗುದಮಾರ್ಗ ದಲ್ಲಿ ಮಲನಿವೃತ್ತಿಗೆ ತಡೆಯುಂಟಾದುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತನಲಿಕೆ ಗಳ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬಿದ್ದು, ಅವು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಹಗ್ಗದಂತೆ ಮುರಿಗೆಬಿದ್ದು ಮೊಳಕೆಗಳಾಗುವುವು. ಮಲದ ಒತ್ತಡವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಹಾಗೆ ಮೊಳಕೆ

ಗಳು ಉಗ್ರವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಗುದದ ಒಳಭಾಗವು ಹೊರಚಾಚಿ ಮೊಳಕೆ ಗಳು ಹಿಚುಕಲ್ಪಟ್ಟು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ನೋವನ್ನುಂಟುಮಾಡಲೂ ಬಹುದು. ಮೊಳಕೆಗಳು ಒಳಗಾಗಲಿ ಹೊರಗಾಗಲಿ ಅತಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಒಡೆದು ರಕ್ತಸ್ರಾವ ವಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದೀಗ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಮುಂಚೆ, ವಾತಾದಿ ತ್ರಿದೋಷಗಳು ತೂಕಗೆಡಲು ಕಾರಣವೇನು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಕಾರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸದೆ ಆಗಾಗ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡದೆ ದಿನದ ಬಹು ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಕೂತು ಕಳೆಯುವುದು, ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಮದ್ಯ ಮುಂತಾದ ಮಲಬಂಧಕಾರಕ ಉಷ್ಣ ಪೇಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ತೂಕ ತಪ್ಪಿ, ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ತಡೆಯುಂಟಾಗಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಾಗುವುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳು ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡು ಮೊಳಕೆಗಳಾಗಿವೆ ಎಂಬ ಒಂದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಶಸ್ತ್ರ ಹಾಕಿ ಮೊಳಕೆಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆಯುವುದೊಂದೇ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದರೆ ವಾಚಕರು ಒಪ್ಪುವರೇ? ಮೊಳಕೆ ಗಳನ್ನು ಕಿತ್ತೊಗೆದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುವುದೇ? ಅರ್ಥಾತ್ ತ್ರಿದೋಷಗಳ ತೂಕತಪ್ಪಿಸುವ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಯಥಾಪ್ರಕಾರ ಮುಂದುವರಿಸಿದರೆ, ಹಿಂದೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಗುದಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಶುಷ್ಕತೆ ಜಡತ್ವ ಮತ್ತು ಬಾವುಗಳಿಂದ ಪುನಃ ಮಲಸಂಚಯುವಾಗಿ ಅದರ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮೊಳಕೆಗಳು ಆಗಲಾರವೇ?

ಹೀಗೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಮೂಲಕಾರಣವು ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಅದರ ಸಮೂಲ ಪರಿಹಾರದ ಸ್ಪಷ್ಟಮಾರ್ಗವು ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಮೇಲಿನ ವಿವೇಚನೆಗನುಸರಿಸಿ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೂರು ಬಗೆಯಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು: (೧) ಕೂಡಲೇ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಗುದಪ್ರದೇಶದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಬೇಕು. (೨) ದಿನಾಲು ಮಲಪ್ರವೃ- ತ್ತಿಯು ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ (೩) ಶರೀರದ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶದ ಸ್ನಾಯು

ಗಳಿಗೆ, ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕರುಳುಗಳಿಗೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಸಿಗುವಂತೆ ಆಸನ ಆಟ ಓಟ ಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಆ) ಮಲಸಿಸ್ಸಾರಕಗಳಾದ ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ, ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲು, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಮುಂತಾದುವುಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. (ಇ) ಸಕಲ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ಚನ್ನಾಗಿ ಜಗಿದು, ಅಗಿದು (ನುರಿಸಿ) ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಈ) ಉಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಮೊಳಕೆಗಳು ಸಂಕೋಚಗೊಳ್ಳುವಂತೆಯೂ, ಗುದಪ್ರದೇಶದ ಬಾವು ಶುಷ್ಕತೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಳಿಕೆಗಳ ಮುರಿಗೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವಂತೆಯೂ ಲೇಪ ಸೇಕ (ಕಾವು) ಅವಗಾಹನ (ದ್ರೋಣಿಸ್ನಾನ) ಮುಂತಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡ ಬೇಕು. ಅದೇ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವಂತಹ ಔಷಧ-ಬಸ್ತಿಗಳನ್ನು (ಮೆಡಿಸಿನಲ್ ಎನಿಮಾ) ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರೂ ದಾರಿಗಳಿಂದ ಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯು ಗುಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ.

* * * *

ಕೆಮ್ಮು

ರೋಗ ಪರಿಚಯ: ಕೆಮ್ಮು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳ ಬೇನೆ. ಸುಸೂತ್ರವಾದ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾದರೆ, ಅಥವಾ ಉಸಿರಾಡುವಾಗ ಶ್ವಾಸಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನೋವು ಕೆರೆತಗಳಾದರೆ, ಅವುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸೋಛ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ತುಂಬ ಉಸಿರನ್ನೆಳೆದು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಆ ಉಸಿರನ್ನು ಒಂದೇ ಸಲ ಅಥವಾ ನಾಲ್ಕಾರು ಉಕ್ಕುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರದೂಡಬೇಕಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಕೆಮ್ಮು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರಕಾರಗಳು: ರೋಗದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಉಂಟಾಗುವ ಪೀಡೆಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿದ್ದರೂ, ಚಿಕಿತ್ಸಾದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಾವು ಎಲ್ಲ ಕೆಮ್ಮುಗಳನ್ನು, ಹಸಿ ಮತ್ತು ಒಣ ಎಂದು ಎರಡೇ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಹಸಿ ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ, ಕೊನೆಗೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫವು ಹೊರಬೀಳುವುದು. ಅಥವಾ ಕಫವು ಒಳಗೇ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಬಾರದೆ ಇದ್ದರೂ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಉಂಟಾಗುವ 'ಘೊಳ್' ಎಂಬ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಒಳಗೆ ಕಫದ ಸಂಚಯವಿದ್ದುದು ಬುದ್ಧಿವಂತರಿಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಒಣಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ 'ಖ್ಯೆಂಯ್' ಎಂಬ ಶುಷ್ಕ ಸ್ವರವು ಕೇಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಎಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮಿದರೂ ಆಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚುವುದೇ ಹೊರತು ಕಫವು ಕೊಂಚವೂ ಹೊರಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಥವಾ ತುಂಬ ಕೆಮ್ಮಿದನಂತರ ನೊರೆಯಂತಹ ತೀರ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಗುಳು ಹೊರಬೀಳುವುದು.

ಕಾರಣಗಳು: ಬಹುತರವಾಗಿ ಹಸಿಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇ ಬೇರೆ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಾರಣಗಳೇ ಬೇರೆ. ಹಸಿಕೆಮ್ಮಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಶರೀರದ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಕ್ರಮವುಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಸಂಚಿತವಾದ ವಿಷವು ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಮುಖಾಂತರ ಕಫದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅತ್ಯಾಹಾರ ಅತಿಪಾನ ಅಜೀರ್ಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬಿಸಿಲು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಬಿಸಿಯಾಗಿರುವಾಗ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಅತಿ ಶೀತವಾದ ಉಪಚಾರ, ಆಹಾರ, ಪೇಯ

ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹಸಿಕೆಮ್ಮು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಸಿಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಒಣದಾಗಿ ತೋರಿದರೂ, ಒಂದೆರಡೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಿಂದ ಕಫವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಹಸಿಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಕ್ರಮವೆಂದರೆ, ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ಕಫವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತಡೆಯಾಗುವುದು. ಆ ತಡೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲೆಂದೇ ಪ್ರಕೃತಿಯು ಕೆಮ್ಮಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಧೂಳಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊಗೆಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಡುವುದು, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಪ್ರವಾಸದಲ್ಲಿ ಕಾಲತಪ್ಪಿ ವಿವಿಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ನೀರು ಗಾಳಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಅತಿ ಕಾಫಿ ಚಹಾ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟುಗಳ ವ್ಯಸನ, ಅತಿಯಾಗಿ ಗಾನ ಸಂಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಗಂಟಲಿನೊಳಗಿನ ಭಾಗವು ಒಣಗಿ ಕೆರೆತ ಕೆರಳಿಕೆಗಳಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಹುಟ್ಟುವುದು. ಒಣಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ, ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾದ ದೋಷವೇನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಂಠಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಶ್ಲೇಷ್ಮವು ಒಣಗಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗಿ, 'ಅಲ್ಲಿ ಏನೋ ಇದೆ, ಅದನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುವೆನು' ಎಂಬ ಭ್ರಮೆಯು ರೋಗಿಗೆ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದರೆ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಎಷ್ಟು ಕೆಮ್ಮಿದರೂ ಏನೂ ಹೊರಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲದೆ ಕಿರಿನಾಲಗೆಯು ಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ (ಉದ್ದವಾಗುವುದು) ಗಂಟಲುಗುಳಿಗೆ (ಟಾನ್ಸಿಲ್ ಎಂಬ ಗ್ರಂಥಿಗಳು) ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದಲೂ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅಯೋಗ್ಯ ಆಹಾರಾದಿಗಳಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ ವಿಷದಿಂದ ಕಿರಿನಾಲಗೆ ಗಂಟಲುಗುಳಿಗೆಗಳು ಬಾಯುವುವು. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅತಿಯಾದ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಕಾಡಿದರೂ ಅವು ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವುದುಂಟು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಇದರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಹೆಜ್ಜೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ಒಣ ಕೆಮ್ಮೋ ಹಸಿ ಕೆಮ್ಮೋ ಎಂದು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು. ಅಷ್ಟು ಕೂಡ ತಿಳಿಯದ ರೋಗಿಗಳು ಅಸಂಖ್ಯರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಒಣಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೆ ಪ್ರಯಾಸದಿಂದ ಹೊರಡುವ ಅತ್ಯಲ್ಪ ನೊರೆಯೇ ಕಫವೆಂದು ತಿಳಿದು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದರೂ 'ಕಫವಿದೆ' ಎಂದೇ ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುವರು. ಕಫದ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಕಫ ಕರಗಿಸುವ ಉಷ್ಣಾನುಪಾನಗಳನ್ನೂ ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೆ ಸೇವಿಸಿ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಬಹುವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿ

ಕೊಂಡವರಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಒಮ್ಮೆ ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಹಸಿಯದೋ ಒಣದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ತಿಳಿದು ಗಂಟಲನ್ನೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಕಿರಿನಾಲಗೆ ಗಂಟಲುಗುಳಿಗೆಗಳ ವೃದ್ಧಿ ಇದೆಯೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಗೊತ್ತುಪಡಿಸಿದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಸುಲಭ.

ಹಸಿಕೆಮ್ಮಿಗೆ: ಹಿಪ್ಪಲಿ ಅರ್ಧ ತೊಲೆ, ಮತ್ತು ಜೇಷ್ಠಮಧು ಒಂದು ತೊಲೆ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿಮಾಡಿರಿ. ಅದರ ಒಂದು ಚಮ್ಚಾದಷ್ಟು ಪುಡಿಗೆ ಒಂದು ಆಡುಸೋಗೆ (ಅಡ್ಡನಾಲ) ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಹಾಕಿ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಸೋಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗು ವಾಗ ಅರ್ಧ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಜೇನುತುಪ್ಪವನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಒಳಿತು.

ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ: ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಬೇರನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮ್ಚ ನಿಂಬೆರಸ ದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು, ಒಂದು ಚಮ್ಚ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಲ ನೆಕ್ಕ ಬೇಕು. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಿರಿನಾಲಗೆಗೂ ಗಂಟಲು ಗುಳಿಗೆಗೂ ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಲ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಉಪಚಾರ: ಹಸಿಕೆಮ್ಮು ವಿಶೇಷವಾಗಿದ್ದು ಕಫವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಎದೆಗೆ ಅಗಸೆಪಟ್ಟು (ಪೋಲ್ಟೀಸ್) ಮತ್ತು ಬಿಸಿನೀರಿನ ಶೀಸೆಗಳಿಂದ ಸೇಕ ಕೊಡಬೇಕು. ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಒಂದು ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮ್ಚ ಉಪ್ಪು ಕರಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗುಟುಕು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಎರಡು ನಿಮಿಷ ಹಿಡಿದು (ಒಳ-ಸೇಕ ಕೊಟ್ಟಂತೆ ಮಾಡಿ) ಮುಕ್ಕಳಿಸಿ ಉಗುಳಬೇಕು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಸಗಸೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಉಗೆಯನ್ನು ಒಂದು ಕೊಳವೆಯ ಮೂಲಕ ಗಂಟಲಿಗೆ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ: ಹಸಿಕೆಮ್ಮಿನವರು ಮೂರು ದಿನ ಬರೀ ಬೇಳೆ ನಾರು ಅನ್ನ, ಒಣ ಕೆಮ್ಮಿನವರು ಮೂರು ದಿನ ಬರೀ ಹಾಲು ಅನ್ನವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕೂಡಲೇ ಗುಣ ಸಿಕ್ಕುವುದು. ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಕಾರಣಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

'ಮೂರ್ತಿ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಕೀರ್ತಿ ದೊಡ್ಡದು'– ಎಂಬ ಗಾದೆ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸುವುದುಂಟು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾದ ಶೀತದ ನೆಗಡಿಗಳ ಅಥವಾ ಗಂಟಲುಕೆರೆತದ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಿರ

ಬಹುದು; ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಕಫದೋಷವು ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗಿ, ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಗ್ರವಾದ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದುದರ ಪರಿಣಾಮವೂ ಆಗಿರ ಬಹುದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ವರ್ಗದ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಗುಣ ವಾಗಲೂ ಬಹುದು. ಎರಡನೇ ವರ್ಗದ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆನದಿ ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟರೆ, ಮುಂದೆ ಉಬ್ಬಸ ಮತ್ತು ಕ್ಷಯರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಲೂ ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಸಣ್ಣದಾಗಿರಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರಲಿ, ಅದರ ಕಾರಣವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಲೇ ಬೇಕು.

ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುವ ಸ್ಥಾನವು ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಅಥವಾ ಗಂಟಲು ಎಂದು ತೋರಿದರೂ, ಅದರ ಉಗಮವು, ಶರೀರದ ಬೇರೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ದೋಷ ಗಳಿಂದ ಆಗಿರಬಹುದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ವಿವರಗಳು, ಕೆಮ್ಮಿನ ಮೂಲಕಾರಣ ಮತ್ತು ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ: 'ಧೂಮೋಪಘಾತಾದ್ರಜಸಸ್ತಥೈವ ವ್ಯಾಯಾಮ ರೂಕ್ಷಾನ್ನ ನಿಷೇವಣಾಚ್ಚ' – ಹೊಗೆ ಧೂಳುಗಳ ಸೇವನೆ, ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅತಿವ್ಯಾಯಾಮ, ಅತಿ ದುಡಿಮೆ, ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯಿಲ್ಲದ ಆಹಾರ, ಈ ಕಾರಣಗಳು ಕೆಮ್ಮು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದು ಮಾಧವ ನಿದಾನವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆಯಿಂದ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬರೀ ಗಂಟಲು ಎದೆಗಳನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದರೆ ಸಾಲದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕೆಮ್ಮಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿ ಕತೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಏಕೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯುವುದು. ರಾಷ್ಟ್ರವನ್ನು ಔದ್ಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಮುಂದುವರಿಸುವ ಹಟ ದಿಂದ, ದಿನಬೆಳಗಾದರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆ ಗಿರಣಿಗಳಿಂದ ಹೊರಟು ಹರಡುವ ಅನೇಕ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಹೊಗೆಗಳನ್ನು ನಗರವಾಸಿಗಳೆಲ್ಲ ಉಸಿರಾಡಿಸಬೇಕಾಗಿದೆ.

ದಣಿದ ಸ್ನಾಯು ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಕೃತ್ರಿಮವಾಗಿ ಉತ್ತೇಜಿಸಲೂ, ಮತ್ತು ಮುಂದುವರಿದಿದ್ದೇವೆಂದು ತೋರಿಸುವ ಆಡಂಬರದ ಹುಚ್ಚಿನಿಂದಲೂ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟು ಸಿಗಾರ್‌ಗಳ ಹೊಗೆ ಸೇವಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ. ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳ ಅತಿಸೇವನ, ದಿನಾಲು ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಕೆಟ್ಟ ಜಿಡ್ಡುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಿದ ಹುರಿದ ತಿನಿಸುಗಳ ಸೇವನ, ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವನ, ಮುಂತಾದ ನಾಗರಿಕ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದ ವಿಷವು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗು

ತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಏನೂ ವ್ಯಾಯಾಮವಿಲ್ಲದಿರುವವರು ಕೆಲವರು, ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿಗಾಗಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ದುಡಿದು, ಪುಷ್ಟಿಯಿಲ್ಲದೆ, ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಸವೆತದ ವಿಷದಿಂದ ತುಂಬಿರುವವರು ಕೆಲವರು. ಶುದ್ಧವಾದ ಬೆಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಹಾಲುಗಳಂತೂ ಕನಸಿನ ಮಾತಾಗಿ ಶರೀರದ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ಒಣಗಿ, ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮಲಿನ ಆ ವಿಷಗಳಿಂದ ವಾಯುದೋಷವು ಪ್ರಕ್ಷುಬ್ಧವಾಗುವುದು.

ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, 'ಅಧಃಪ್ರತಿಹತೋ ವಾಯುಃ ಊರ್ಧ್ವಸ್ರೋತಃ ಸಮಾಶ್ರಿತಃ ಉದಾನಭಾವಮಾಪನ್ನಃ ಕಂಠೇ ಸಕ್ತಸ್ತಥೋರಸಿ' – ಎಂದರೆ ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ, ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳಿಂದ ಶರೀರಾಧ್ಯಂತಕ್ಕೂ ಪೋಷಣ ಮತ್ತು ಪ್ರೇರಣೆಗಳನ್ನು ಕೊಡುವ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸ್ರೋತಸ್ಸು (ನಾಡಿ)ಗಳಲ್ಲಿ ತಡೆಯುಂಟಾಗುವುದು. ಆಗ ಅದೇ ವಾಯುವು ಆ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರದೂಡಲು ಊರ್ಧ್ವಮುಖಿಯಾಗಿ ಎದೆ ಮತ್ತು ಗಂಟಲಿನ ಮೂಲಕ ಯತ್ನಿಸುವುದು. ಆ ಪ್ರಯತ್ನದ ಫಲವೇ ಕೆಮ್ಮು, ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಈ ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿದರೆ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುರಿಯು, ಶಾಮಕ ಮಾದಕ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ವಿಷನಿವಾರಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವಂತಿರದೆ ಶಾರೀರಿಕ ವಿಷಗಳನ್ನು ಹೊರನೂಕಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುವಂತಹದಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ವಿಷಗಳು ಒಳಗೇ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ, ಅವು ಮುಂದೆ ಬೇರೊಂದು ರೋಗದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬಹುದು.

ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ. ಆಯಾ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡದೆ ಎಲ್ಲ ಕೆಮ್ಮುಗಳಿಗೂ ಒಂದೇ ಔಷಧವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಪಾಯವೂ ಆಗಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಿಗಾಗಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಫನಾಶಕವಾದ ಉಷ್ಣಗುಣವುಳ್ಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಔಷಧಗಳಿಂದ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ, ಕಫಯುಕ್ತವಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಶಮನವಾಗುವುವೆಂಬುದೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅವೇ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕಫವಿಲ್ಲದ, ಉಷ್ಣತೆಯಿಂದಾಗಿರುವ, ಗಂಟಲುಕೆರೆತ ಮತ್ತು ಗಂಟಲು ಕೆಂಪಾಗಿರುವ ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಾಗ

ಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ ವಾಗಿದೆ

'ಸವಾತಪಿತ್ತಪ್ರಭವಃ ಕಫಾಚ್ಚ ಕ್ಷತಾತ್ತಥಾನ್ಯಃ ಕ್ಷಯಜೋವಪಕ್ಷ' – ವಾತದೋಷ, ಪಿತ್ತದೋಷ, ಕಫದೋಷ, ಉರಕ್ಷತ, ಕ್ಷಯ, ಹೀಗೆ ಐದು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಐದು ಪ್ರಕಾರದ ಕೆಮ್ಮುಗಳಾಗುವುವೆಂದು ಸುಶ್ರುತರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಲಕ್ಷಣ ಮತ್ತು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ.

ವಾತಜನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು: ಇದು ಅತಿ ಶೀತವಾದ ಆಹಾರ, ಶುಷ್ಕವಾದ ಆಹಾರ, ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಯುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಇವುಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ವಾತಜನ್ಯ ಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕಫವಿಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲು ಒಣಗಿರುವುದು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಎದೆ ನೋಯುವುದು. ಇಂತಹ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಉಪ್ಪು, ರುಚಿಗಳುಳ್ಳ, ಎಂಣೆ ತುಪ್ಪಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪೇಯಗಳು ಶಮನಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ನುಂಣಗಾಗುವಂತೆ ಅರೆದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ, ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ಗುಳಿಗೆ ತಿಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು: ಇದು ಅತಿಯಾದ ಕಾರ ಹುಳಿ ಉಪ್ಪುಗಳ ಸೇವನ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಅಲೆಯುವಿಕೆ, ಮತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ಮನಸ್ಸು ಸಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವಿಕೆ, ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ, ತಿಳುವಾದ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೊರೆಯಾದ ಹಳದಿ ಬಂಣದ ಕಫವು ಬೀಳುವುದು. ಅದು ಕಹಿಯಾಗಿರುವುದು. ಉರಿ ಕೆರೆತಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ ಗಂಟಲು ಕೆಂಪಾಗಿರುವುದು. ಬಾಯಾರಿಕೆ ಇರುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಸಿಹಿ ಒಗರು ಕಹಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಆಹಾರ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಮತ್ತು ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ದಿನಾಲು ಮೂರು ಸಲ ೫ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಹಾಲು,ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ, ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಲಾಮಂಚ, ಜ್ಯೇಷ್ಠಮಧುಗಳ ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಹಾಲು ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಫಜನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು : ಜಡವಾದ, ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, ಅತಿ ಸಿಹಿ

ಜಾಪದ ಆಹಾರ ಪೇಯಗಳಿಂದ ಈ ಕೆಮ್ಮು ಹುಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಫವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬೀಳುವುದು. ಅದು ಸಿಹಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಾಗಿರುವುದು. ತಲೆಭಾರ ಎದೆಭಾರ ನೆಗಡಿಗಳಿರುವುವು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿ ರುಚಿಯ ಆಹಾರ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು ೩ ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಮಾಡಿ ಜೇನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಉರಕ್ಷತಜನ್ಯ ಕೆಮ್ಮು : ಅತಿ ಸಂಭೋಗ, ಎದೆಗೆ ಆಘಾತವಾಗುವ ಮಡಿಮೆ, ಕುಸ್ತಿ, ಎದೆಗೆ ಪೆಟ್ಟು, ಒಳಹುಣ್ಣು, ಇವುಗಳಿಂದ ಈ ಕೆಮ್ಮು ಆಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಭೀಕರ ವೇದನೆಯಾಗಿ, ಕೀವು ರಕ್ತ ಸೇರಿದ ಕಫ ಬೀಳುವುದು. ಸೊಗದೆ (ಸುಗಂಧಿ)ಬೇರು ೧ ತೊಲೆ, ನೆಲ್ಲಿಚೆಟ್ಟು ೧ ತೊಲೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು ೧ ತೊಲೆ, ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ದಿನಾಲು ೩ ಸಲ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಮೇಲಿನ ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲದೆ ಕಿರಿನಾಲಗೆ ಜೋತುಬೀಳುವುದರಿಂದಲೂ, ಕಫವಿಲ್ಲದೆ ಗಂಟಲು ಕೆರೆದೊಡನೆ ಅಸಹನೀಯವಾದ ಕೆಮ್ಮು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ೧ ಚಮ್ಚಾ ಜೇನು, ಅರ್ಧ ಚಮ್ಚಾ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ತೇಯ್ದು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ಕ್ಷಯಜನ್ಯ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕ್ಷಯದ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ಬರೆದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಒಣಕೆಮ್ಮು

'ಎರಡು ತಿಂಗಳಾದುವು ವೈದ್ಯರೇ! ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನನ್ನ ಕೆಮ್ಮೇ ಗುಣವಾಗಲೊಲ್ಲದು. ಎಕ್ಸರೇ, ಇಂಜಕ್ಷನ್, ಎಲ್ಲಾ ಆಯಿತು'– ಎಂದು ಸಿಟ್ಟು ಸಿಡಿಸುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, 'ಏನ್ರೀ, ಒಂದೇಸಮನೆ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದೀರಲ್ಲಾ, ತಜ್ಞ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ತೋರಿಸಬಾರದೇ? ಮುಂದೆ ಪ್ಲೂರಿಸಿ, ಟಿ. ಬಿ. ಆಗಬಹುದು!' ಎಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಡುವ ಹಿತ ಚಿಂತಕರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟಿದೆ. ಅದರಂತೆಯೇ ಎಕ್ಸರೇ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಯಥೇಷ್ಟವಾಗಿ ಮುಗಿಸಿಯೂ ಕೆಮ್ಮು ಗುಣವಾಗದಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಸಾಕಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಿದೆ.

ಮತ್ತೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅವಸ್ಥೆಗೆ ತಮಗೆ ತೊಂದರೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಹಸೀ

ಕೆಮ್ಮೋ ಒಣ ಕೆಮ್ಮೋ ಎಂಬುದು, ಕೆಮ್ಮುವವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿರುವುದೇ ಕಾರಣ ವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಆ ಪ್ರಭೇದವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕುತ್ತ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸೀಕೆಮ್ಮಿಗೆ (ಕಫ ವಿರುವ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ) ಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳು ಒಣಕೆಮ್ಮನ್ನು ತುಂಬ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಹಸಿಯದೋ ಒಣದೋ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿಯು ವುದು ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾದ ಉಪಾಯ ವೆಂದರೆ, ಕೆಮ್ಮುವ ರೀತಿ ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವುದು. ಅವುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರೂ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

ಹಸೀಕೆಮ್ಮು (ಎಂದರೆ ಕಫವಿರುವ ಕೆಮ್ಮು): ಈ ವರ್ಗದ ಕೆಮ್ಮಿ ನಲ್ಲಿ, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಎದೆ (ಪುಪ್ಪುಸ)ಯಲ್ಲಿ ಕಫವು ಘಲ್ಲಿನಲ್ಪಟ್ಟಂತೆ ಸಪ್ಪಳ ವಾಗುವುದು. ಎಂದರೆ ಒಂದು ಚರ್ಮದ ಇಲ್ಲವೆ ರಬ್ಬರ್ ಚೀಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ನೀರು ತುಂಬಿ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿ ಅಲುಗಾಡಿಸಿದಂತೆ ಸದ್ದಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಫದ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ ತಡೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೆಮ್ಮಿದಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಸಿಂಬಳದಂತಹ ಕಫವು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುವುದು. ಎದೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೋವು ಕೆರೆತಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೆಮ್ಮಿನ ಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಒಣಕೆಮ್ಮು (ಎಂದರೆ ಕಫವಿಲ್ಲದ ಕೆಮ್ಮು): ಇದರಲ್ಲಿ ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ಬರೆದಂತೆ ಕಫವು ಘಲ್ಲಿಸಲ್ಪಡುವ ಶಬ್ದವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಕೆಮ್ಮು ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದರೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಬಿಡದೆ ಬರುವುದು. ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕಫವು ಸಿಕ್ಕಿಕೊಂಡಂತೆ ಭಾಸವಾಗಿ, ಅದನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲೆಂದು ರೋಗಿಯು ಹಟದಿಂದ ಕ್ಯಾಕರಿಸಿ ಕೆಮ್ಮುತ್ತಿರುವನು. ತುಂಬ ಕೆಮ್ಮಿದರೂ ಗಟ್ಟಿಯಾದ ಕಫವು ಬರದೆ, ಬುರುಗಿನಂತೆ ಲೋಳೆಯಂತೆ ಗಂಟಲನ್ನು ಕೆರೆದ ವಸ್ತುವು ಹೊರಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ, 'ಸ ಭಿನ್ನಕಾಂಸ್ಯ ಸ್ವನತುಲ್ಯಘೋಷಃ'– ಎಂದರೆ ಕೆಮ್ಮುವಾಗ, ಒಡೆದ ಕಂಚಿನ ತಗಡನ್ನು ಬಾರಿಸಿದಂತೆ ಸಪ್ಪಳವಾಗುವುದು. ಗಂಟಲು ಕೆರೆತ, ನೋವು, ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ, ಗಂಟಲು ಬಳಿ ಉರಿ, ಮತ್ತು ಎದೆನೋವುಗಳಿರುವುವು.

ಈ ಒಣಕೆಮ್ಮಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಇದು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವಾಗಲೇ

ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದು. ನಿದ್ರಿಸುವಾಗ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ವಿಧದ ಕೆಮ್ಮು ಇರುವವರ ಗಂಟಲನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೆ: [೧] ಕಿರಿನಾಲಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿರಬಹುದು. [೨] ಗಂಟಲು ಕೆಂಪಾಗಿ ಕೆರಳಿರಬಹುದು. [೩] ಗಿಲಾಯು ಗ್ರಂಥಿ [ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್] ಬಾತಿರಬಹುದು. ಹಸೀಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕೊಡುವ ಕಾರದ ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಥೈಮಾಲ್ ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಒಣಕೆಮ್ಮು ಭಯಂಕರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಗಂಟಲಿನಿಂದ ರಕ್ತವೂ ಬೀಳುವುದುಂಟು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಒಣಕೆಮ್ಮಿಗೆ, ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅನೇಕ ತರದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಈಗ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಗಂಟಲುಕೆರೆತ ಶಮನವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ತಗ್ಗಿದಂತೆ ಕಂಡರೂ, ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಥೈಮೊಲ್, ಪೆಪ್ಪರ್‌ಮೆಂಟ್ ಮುಂತಾದ ದಾಹಕವಸ್ತುಗಳಿಂದ ಗಂಟಲು ಕೆರಳಿಕೆಯು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: [೧] ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನಾಲು ೨ – ೩ ಸಲ ಲೇಪಿಸಿದರೆ ಕಿರಿನಾಲಗೆಯು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ನಿಲ್ಲುವುದು. [೨] ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಬರೀ ಹಾಲು ಅನ್ನ, ಇಲ್ಲವೇ ಮೋಸುಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗಂಟಲು ಕೆರಳಿಕೆ, ಕೆಂಪುಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು. ಅಳಲೇಕಾಯಿಯ ಕಷಾಯವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಹಿಡಿದು ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬೇಕು. [೩] ಗಿಲಾಯು [ಟಾನ್ಸಿಲ್ಸ್] ಬಾವು ಕೆರಳಿಕೆಗಳಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ದಿನ ಬರೀ ಮೋಸುಂಬೆ ರಸ, ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ, ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆರಸ ನೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನಾಲು ೨ – ೩ ಸಲ ಗಿಲಾಯುವಿಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಕಷಾಯವನ್ನು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು ಮುಕ್ಕುಳಿಸಬೇಕು. [೪] ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿದ್ದರೆ ದಿನಾಲು ಸಂಜೆ ಬಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾರ, ಉಪ್ಪು, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

* * * *

ನಾಯಿ-ಕೆಮ್ಮು

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 'ಕೋಡಿಗ್ಗೆಮ್ಮು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಕಪ್ಪೆಕೆಮ್ಮು' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಇಂಗ್ಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ 'ವೂಪಿಂಗ್ ಕಫ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರ.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ೧೪ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು. ಇದು ಒಬ್ಬರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೂ, ಮತ್ತು ಇದು ಒಮ್ಮೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾದರೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಗುಣವಾಗುವುದೇ ಇಲ್ಲ ಎಂಬ ತಪ್ಪುತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದಲೂ, ಇದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಬಹಳ ಅಂಜುತ್ತಾರೆ. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಉಕ್ಕು ಬಂದಾಗ ಮಕ್ಕಳು ಪಡುವ ತೀವ್ರವಾದ ತೊಳಲಾಟವೂ ಈ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಈ ಅಂಜಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಂದೆ ತಾಯಂದಿರು ಕೆಲವು ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, 'ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಕೆಮ್ಮು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನಂತೆ ಇದೆಯೇ?' – ಎಂದು ವೈದ್ಯರು ಕೇಳಿದರೆ ತಾಯಂದಿರು,' ಛೇಛೇ, ಅಂಥ ಕೆಟ್ಟ ಕೆಮ್ಮೇನೂ ನಮ್ಮ ಮಗುವಿಗೆ ಬಂದಿಲ್ಲ ಪಂಡಿತರೇ!' ಎಂದು ಉತ್ತರ ಕೊಡು ತ್ತಾರೆ. ಮಗುವಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುವುದ ರಿಂದ ಅನಿಷ್ಟವಾದೀತೆಂಬ ಭಯದಿಂದಲೋ, ಇಲ್ಲವೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಸರಿಯಾದ ಗುರುತು ತಿಳಿಯದಿರುವುದರಿಂದಲೋ ತಾಯಂದಿರು ಹಾಗೆ ಹೇಳುವುದುಂಟು. ಆದರೆ ಕಾರಣವೇನೇ ಇರಲಿ, ಅಂತಹ ಅಲಕ್ಷ್ಯದಿಂದ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯದೆ ಕೆಮ್ಮು ತೀವ್ರಾವಸ್ಥೆ ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕಷ್ಟವಾಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಿದರೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿ ತರಬಹುದೆಂದೂ, ಮತ್ತು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಸೆಳವು ನೋಟಕ್ಕೆ ಅಂಜಿಸುವಂತಿದ್ದರೂ ಅದರಿಂದ ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಪಾಯವಾದ ಉದಾಹರಣೆ ತೀರ ವಿರಳವೆಂದೂ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಿಳಿಸಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಮತ್ತು ಉಗ್ರಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮನ್ನು

ಕೂಡ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒಂದು ತಿಂಗಳೊಳಗಾಗಿ ಪೂರ್ಣ ಗುಣ ಪಡಿಸಬಲ್ಲುದೆಂದೂ ಅನುಭವಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹೇಳಬಲ್ಲೆವು.

ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಬೇಕಾದ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ವಿಚಾರವೆಂದರೆ – ಬಹುತರರಿಗೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸುವ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾಯಿಲೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮುಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೇ ತೋರಿಸುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಬಹುಬೇಗ ಗುರುತಿಸುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆ: ಇದು ಮೊದಲು ನೆಗಡಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೇ, ಎಂದರೆ ಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರು ಸುರಿಯುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಸೀನುಗಳಿಂದಲೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದಾದರೂ, ಇದರಲ್ಲಿ ನೆಗಡಿಯಂತೆ ಮೈ ಕೈ ನೋವುಗಳಾಗಲಿ ಗಂಟಲು ಕೆರೆತವಾಗಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೈ ಬಿಸಿಯಾಗುವುದುಂಟು. ಅನಂತರ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಕೆಮ್ಮಿನ ಸಪ್ಪಳ ಕೇಳಿದರೆ ಪುಪ್ಪುಸದಲ್ಲಿ ಕಫವಿದ್ದಂತೆನಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಫಹರವಾದ ಔಷಧಾಹಾರಗಳಿಂದ (ಉಷ್ಣೋಪಚಾರಗಳಿಂದ) ಕೆಮ್ಮು ಶಮನವಾಗುವುದರ ಬದಲು, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಉಗ್ರರೂಪವನ್ನು ತಾಳುವುದು.

ಒಂದು ವಾರದೊಳಗಾಗಿ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯೊಳಗಿನ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಲಕ್ಷಣಗಳು ತಲೆದೋರುವುವು: (೧) ಮಗುವಿನ ಮುಖ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಬಾತುಕೊಳ್ಳುವುವು. (೨) ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಮುಖವು ಕೆಂಪಗಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟಿದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರುವುವು.

ದ್ವಿತೀಯಾವಸ್ಥೆ: ಒಂದು ವಾರದ ಬಳಿಕ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಅವಧಿಯು ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯು ಸುಮಾರು ೨ ವಾರ ಉಗ್ರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ೩ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುವುವು: (೧) ಕೆಮ್ಮಿನ ಸೆಳಕುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುವು. ಕೆಮ್ಮಿನ ಸೆಳಕು(ಸೆಳೆವು)ಗಳು ಸಮಾವಧಿಯ ಅಂತರದಿಂದ, ಎಂದರೆ ಎರಡು ಗಂಟೆ

ಗೊಮ್ಮೆ, ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ, ಇಲ್ಲವೆ ಕಾಯಿಲೆ ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದಾಗ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಗೊಮ್ಮೆಯೂ ಬರಬಹುದು. ಕೆಮ್ಮಿನ ನೆಳಕು ಶಮನವಾದೊಡನೆ ಮಗುವು ಯಾವ ರೋಗವೂ ಇಲ್ಲದವರಂತೆ ಗಾಢವಾಗಿ ನಿದ್ದೆಹೋಗುವುದು. (೨) ಕೆಮ್ಮಿನ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ನೆಳವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮಗುವು ಉಸಿರುಕಟ್ಟಿ ಕೊಕ್ಕೊ-ಕ್ಕೊಕ್ಕೊಕ್ ಎಂದು ಅನೇಕ ನಲ ಕೆಮ್ಮಿ, ಒಂದು ನಲ ಆಳವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆಯುವಾಗ ದೀರ್ಘವಾದ ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಯಂತೆ ಸಪ್ಪಳ ಮಾಡುವುದು. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣ ಇದೇ. (೩) ಕೆಮ್ಮಿನ ನೆಳಕಿನ ಕೊನೆಗೆ ಲೋಳೆಯಂತೆ ವಾಂತಿಯಾಗಿ ಕೆಮ್ಮು ಶಮನವಾಗುವುದು.

ತೃತೀಯಾವಸ್ಥೆ: ಇದಕ್ಕೆ ಶಮನಾವಸ್ಥೆ ಎಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಎಂದರೆ ಕೆಮ್ಮು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಒಂದು ಒಂದೂ ವರೆ ತಿಂಗಳು ಬಳಿಕ, ಕಾಯಿಲೆಯು ಇಳಿಮುಖವಾಗುವುದು. ಆಗ ಕೆಮ್ಮಿನ ನೆಳಕುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು; ಕೆಮ್ಮಿನ ಉಗ್ರತೆಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಅಂಟುಕಾಯಿಲೆ: ಎಂದರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಒಬ್ಬ ರಿಂದೊಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಟುತ್ತ ಹರಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಕೆಮ್ಮು ಉಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಂದ ದೂರ ಇರಿಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಕಫ ವಾಂತಿಗಳ ಅಂಶವುಳ್ಳ ಬಟ್ಟೆ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬೇವಿನ ಚಕ್ಕೆಯ ಬಿಸಿ ಕಷಾಯದಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು ಚನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (೧) ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯಗಳು (Preventive), ಮತ್ತು (೨) ನಿವಾರಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ (Curative), ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯ: ಇದರಲ್ಲಿ, ನೆರೆಹೊರೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಹರಡಿರುವಾಗ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಅಂಟದಂತೆ ಕೈಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯಗಳು ಒಳಗೊಳ್ಳುವುವು. ಹಾಗೆಯೇ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಆಗ ತಾನೇ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡೊಡನೆ, ಅದು ಉಲ್ಬಣಿಸದಂತೆ ಕೂಡಲೇ

ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಉಪಾಯಗಳೂ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುವು.

ಈಗ ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಾರ್ಧಾಂಗ, ಕಂಠರೋಹಿಣಿ (ಡಿಫ್ಥೀರಿಯಾ), ಮತ್ತು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಈ ಮೂರು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಅಂಟದಂತೆ ಟ್ರಿಪಲ್ ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್ ಎಂಬ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ಣಾರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಸಹನಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದನ್ನು ಕೊಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಮಗುವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯನಿಯಮಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಅದರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ **ಸಹಜವಾದ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿಯನ್ನು (Immunity)** ಬೆಳೆಯಿಸುವುದು ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಿತಕರ. ಏಕೆಂದರೆ ಟ್ರಿಪಲ್ಆ್ಯಂಟಿಜೆನ್‌ಗಳಿಂದ ಕೆಲವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೇರ ವಿಕಾರಗಳಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಇವೆ.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯವು ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಸುತ್ತುಮುತ್ತಲೂ ನಾಯಿ-ಕೆಮ್ಮಿನ ರೋಗಿಗಳಿದ್ದರೂ ಆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅದು ಅಂಟಲಾರದು. ಅತಿಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ತಿನಿಸುಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಟ್ಟಿರುವ, ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ, ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಲ್ಲದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಸಿಟ್ಟು ಹಟಗಳ ಸ್ವಭಾವದ ಮಕ್ಕಳಿಗೇ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು ಅಂಟುವುದೆಂದು ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ, ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ **ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯ**ವೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮಿತಾಹಾರ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲವಂತರನ್ನಾಗಿ ಇಡುವುದು. ಕನಿಷ್ಟಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಲೂ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಅಂಜಿಕೆ ಇರುವಾಗಲಾದರೂ, ಮಕ್ಕಳು ಆರೋಗ್ಯನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ, ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನಲ್ಲಿ ಕಫವಿರುವುದೆಂಬ ಭ್ರಮೆಯಿರುವುದು. ಆದರೆ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮು, ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಾತಪ್ರಧಾನವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಫಹರವಾದ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗದೆ ಇನ್ನೂ ಉಗ್ರವಾಗುತ್ತ ಹೋಗುವುದು. ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಕಫಹರವಾದ – ಶುಂಠಿ, ಮೆಣಸು, ಲವಂಗ ಮುಂತಾದ – ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡದೆ ವಾತಹರವಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು.

ಉಪಾಯಗಳು: (೧) ಸುತ್ತಲೂ ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕವಿರುವಾಗ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ೧ ಚಮಚಾ ಜೇನಿಗೆ

೫ ಹನಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ರಸವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು. (೨) ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿಗೆ ನಿರೋಧಕವೂ ಹೌದು, ನಿವಾರಕವೂ ಹೌದು. ಹಳ್ಳಿಗರು ನಾಯಿಕೆಮ್ಮಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ಹಾರವನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ.

ಅನುಭವದ ಯಶಸ್ವೀ ಉಪಾಯ: ೧ ಕಪ್ ಹಾಲು ಮತ್ತು ೨ ಕಪ್ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿಯ ೪ ಬೇಳೆ (ಹಿಲುಕು), ಕಾಲು ತೊಲೆ ಜೇಷ್ಠ ಮಧು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ ತೆಗೆದಿರಿಸಿ (ಗಾಳಿಸದೆ ಶೋಧಿಸದೆ) ಆ ಹಾಲನ್ನು ೩ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ೮–೮ ಚಮಚಾದಂತೆ ಕುಡಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಇದು ೫ ವರ್ಷದ ಮಗುವಿನ ಪ್ರಮಾಣ. ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ವಸ್ತುಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬಹುದು.

ಪಥ್ಯ: (೧) ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗಂಜಿ, ಹಣ್ಣಿನರಸ, ಮುಂತಾದ ದ್ರವಾ-ಹಾರಗಳನ್ನೇ ಕೊಡಬೇಕು. ಮತ್ತು ಕೆಮ್ಮಿನ ವೇಳೆ ಹತ್ತಿರ ಬಂದಾಗ ಆಹಾರ ಕೊಡದೆ, ಕೆಮ್ಮಿನ ಸೆಳಕು ಬಂದು ಹೋಗಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಕೊಡಬೇಕು. (೨) ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ೨ ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಮೇಲೆ ೪ ಮಡಿಕೆಯ ಒಣ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ ಮಲಗಿಸಬೇಕು. (೩) ಕೆಮ್ಮಿನ ಸೆಳಕು ಬಂದಾಗ ಮಗುವನ್ನು ಎತ್ತಿಕೊಂಡು ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲೆ ಕೈಯಾಡಿಸುತ್ತ ಸಂತೈಸಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಮಗುವಿನ ಲಕ್ಷ್ಯ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

———

ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ

ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳಲ್ಲಿ ಅರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ-ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಅಗ್ನಿ' ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯು ಯಾವುದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಮಂದ ಗೊಂಡರೆ 'ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ' ರೋಗವಾಗಿದೆಯೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ತೋರಿಕೆಗೆ ಚಿಕ್ಕ ರೋಗವೆನಿಸಿದರೂ, ಅದರ ಪರಿಣಾಮವು ಭಯಂಕರವಾಗಬಹುದು. ಅಥವಾ ಅದರ ನೆರಗಿನಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರ ರೋಗಗಳು ಅಡಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿವುಟಿ ಒಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಅದು ಮುಂದೆ ಬಲಿತು ಅತಿಸಾರ, ಪಾಂಡು, ಕರುಳು ಶೂಲೆ (ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್) ಮುಂತಾದ ವಿಷಫಲಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯು ಮತ್ತು ಏರುತ್ತಿರುವ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಬೇನೆಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ! ಅವುಗಳ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯತ್ನಗಳೆಲ್ಲ ಸೋಲುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಬಹುತರವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಹೊಸ ಬೇನೆಗಳ ತಳ ಶೋಧಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವೇ ಭೂತದಂತೆ ಅಡಗಿಕೊಂಡಿರುತ್ತ ದೆಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರಿಶೀಲನೆಗೆ ತೋರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ, ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಮಾರಲ್ಪಡುವ ಔಷಧಗಳು, ಮಿಕ್ಕ ಎಲ್ಲ ಬೇನೆಗಳ ಮದ್ದುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿವೆ.

ಇದಕ್ಕೆಲ್ಲ ಕಾರಣವೆಂದರೆ, ಪ್ರಕೃತಿನಿಯಮಗಳಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ನಾಗರಿಕ ಜೀವನವೇ ಎಂದು ಒಪ್ಪಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾಗರಿಕ ಜನಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣದ ಸುಳಿವೇ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನು ಪ್ರಕೃತಿಜೀವನದೊಳಗಿನ 'ಬದುಕಿಗಾಗಿ ಊಟ' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿ, 'ಊಟಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕು' ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದ ಕಾಟವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು.

ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿನ ಉದ್ಯೋಗ ನೌಕರಿಗಳ ಒತ್ತಡದಲ್ಲಿ ಕಾಲಾಕಾಲಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ, ಹಸಿವು ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರಗಳನ್ನು ಲೆಕ್ಕಿಸದೆ, ಯಂತ್ರದಂತೆ ಆಹಾರ ವನ್ನು ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿ ತುರುಕುತ್ತ ಸಾಗುವುದೊಂದು ಚಟವೇ ಬಹುಜನರಿಗೆ

ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದೆ. ಆಹಾರವು ಸರಿಯಾಗಿ ಕರಗಿ ಅರಗಲಿಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸಮಯ ಮತ್ತು ಮನಶ್ಶಾಂತಿಗಳಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಉದರದೊಳಗಿನ ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಆಧಾರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಶಕ್ತಿಯು ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಕುದುರುವುದು. ಆದರೆ ಉದರಂಭರಣದ ಅವಸರದಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲುಪಾಲು ಜನರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಮಯವೂ ಸಿಕ್ಕುವುದಿಲ್ಲ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮನಸ್ಥಿತಿಯೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವೆನ್ನುವುದು ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೋಗವಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಲಕ್ಷಣ ಭೇದಗಳಿಂದ, ಅದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯುವರು. ಅಗ್ನಿಯು (ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ) ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬಾಯಿಗೆ ಅನ್ನ ಸೇರದಿದ್ದರೆ 'ಅರುಚಿ'ರೋಗವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ತಿಂದ ಆಹಾರ ಪಚನವಾಗದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿದರೆ 'ಅಜೀರ್ಣವಾಯು' (ಗ್ಯಾಸ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್) ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಹಸಿವಾಗದಿದ್ದರೆ ಕ್ಷುಧಾನಾಶ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅಪಚನದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಉಪದ್ರವಗಳು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿ, ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ಅಜ್ಞರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ಹೇಳಲೇ ಬೇಕು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು, 'ನನಗೆ ಹಸಿವು ಚನ್ನಾಗಿದೆ, ಬಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ರುಚಿಯಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವರು. ಕೆಲವರು, 'ಊಟ ರುಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತುಸು ಉಂಡರೂ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ' ಎನ್ನುವರು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, 'ಏನೋ ಚಟದ ಮೂಲಕ ಊಟವನ್ನು ತಪ್ಪದೆ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಜೀರ್ಣವೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಊಟ ಬೇಕೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ' ಎಂದು ಹೇಳುವರು. ಅವರೆಲ್ಲರಿಗೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವೇ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಎಂಬುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವು ಎಂದರೇನು, ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾದುದರ ಲಕ್ಷಣವೇನು, ನಿಜವಾದ ಬಾಯಿರುಚಿಯೆಂದರೇನು, ಎಂಬುದು ತಿಳಿಯದು.

ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ನಿತ್ಯದ ಊಟದ ವೇಳೆ ಹತ್ತಿರವಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಧದ ಸಂಕಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಅವರು ಹಸಿವು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಸಿವು, ಪಚನ, ರುಚಿ, ಈ ಮೂರರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿಯೂ ಅನೇಕರು ಭ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ಭ್ರಮೆಯಿಂದ ಆಹಾರ

ವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ತುರುಕುತ್ತಲೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ಕೊನೆಗೆ ಒಮ್ಮೆ ಭೀಕರ ರೋಗದ ರೂಪವನ್ನು ತಾಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿವು, ಪಚನ, ರುಚಿಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಮ್ಮ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡು ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಹಂತದ ಕೆಲಸವು, ಮುಖದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಗುದದ್ವಾರದವರೆಗಿನ ಪ್ರದೇಶ(ಕೋಷ್ಠ)ದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯ ಹಂತದ ಕೆಲಸವು ರಸ, ರಕ್ತ, ಮಾಂಸ, ಮೇದಸ್ಸು, ಅಸ್ಥಿ, ಮಜ್ಜಾ, ಶುಕ್ರ ಎಂಬ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೇ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರವು ಒಡೆದು ಅದರ ಅಣುಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಪಾಚಕರಸ(ಅಗ್ನಿ)ದ್ರವ್ಯದ ಸಂಪರ್ಕವುಂಟಾಗಿ ಆಹಾರವು ಪಚನವಾಗಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಪ್ತಧಾತುಗಳ ರೂಪ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರರಸದ ಮೇಲೆ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯ ಎರಡನೆಯ ಹಂತದ ಕೆಲಸ ನಡೆದು ಆಹಾರರಸವು ಸಪ್ತಧಾತುರೂಪವನ್ನು ತಳೆಯುವುದು.

ಅವೆರಡೂ ಹಂತದ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಗಳು ಒಂದೇ ಅಗ್ನಿಯ ಎರಡು ಮುಖಗಳು. ಆದರೂ ಮೊದಲನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಗೆ 'ಕೋಷ್ಠಾಗ್ನಿ' ಎಂದೂ, ಎರಡನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ 'ಧಾತ್ವಗ್ನಿ' ಎಂದೂ ಹೆಸರು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವೆಂದರೆ ಕೋಷ್ಠಾಗ್ನಿಯ ಮಾಂದ್ಯವೂ ಆಗಿರಬಹುದು, ಧಾತ್ವಗ್ನಿಯ ಮಾಂದ್ಯವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಎರಡೂ ಅಗ್ನಿಗಳ ಮಾಂದ್ಯವೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಅಗ್ನಿಯ ಮಾಂದ್ಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು, ಮುಂತಾಗಿ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣವೂ, ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬೇಕಾದರೂ ಕೋಷ್ಠಾಗ್ನಿ, ಧಾತ್ವಗ್ನಿ, ಈ ಎರಡನ್ನೂ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದರೂ ಹಸಿವಿನ ಅಭಾವ, ಬಾಯಿ ರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ, ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವುದು, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದಕ್ಕೂ

ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಒಂದೊಂದು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಇಲ್ಲಿ ಕೊ ಲಾಗುವುದು.

ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ: ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನಿಂಬೆರಸ ೨ ಚಮಚಾ ಶುಂಠಿರಸ ೧ ಚಮಚಾ, ಜೇನು ೧ ಚಮಚಾ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ ೧ ಗುಂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧ ಗಂಟೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವಿಕೆಗೆ: ಊಟದ (ಅನ್ನದ) ಮೊದ ಲನೆಯ ತುತ್ತಿಗೆ, ಹುರಿದ ಇಂಗಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಗುಂಜಿ, ಓಮು ೫ ಗುಂಜಿ ಸೈಂಧವ ಲವಣ ೧ ಗುಂಜಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಲಸಿ, ೨ ಚಮಚಾ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಎರಡೂ ಊಟಕ್ಕೆ ಹಾಗೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಬಾಯಿರುಚಿ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆಗೆ: ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ೧ ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ೧ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚಾ ಉಪ್ಪನ್ನು ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅನಂತರ ೧ ಗಂಟೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸ ಬಾರದು.

ಕ್ಷುಧಾವರ್ಧಕ ಪೇಯ: ಮಂಜಿಷ್ಠಾ ೧ ತೊಲೆ, ಅಶ್ವಗಂಧಾ ೧ ತೊಲೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ ೧ ತೊಲೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ ೧ ತೊಲೆ, ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು (ಸೊಗದೆ ಬೇರು, ನಾಮದ ಬೇರು) ೧ ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಿ, ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಪುಡಿಯನ್ನು ೧ ಚಮಚಾ, ನೀರು ೨ ಲೋಟ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಹಾಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ, ಹೀಗೆ ೨ ಸಲ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಈ ಯೋಗವು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳಿಗೂ ಹಿತಕಾರಿಯಲ್ಲದೆ ರಕ್ತ ದೋಷನಾಶಕ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ–ಅಜೀರ್ಣ

'ರೋಗಾಃ ಸರ್ವೇಽಪಿ ಮಂದೇಽಗ್ನೌ' – ಎಂದರೆ ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವೇ ಮೂಲವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ. 'ಅಗ್ನಿ'ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ವಿಶಾಲವಾದ ಅರ್ಥವಿದೆ. ತನುಮನಗಳ ಕ್ರಿಯಾನು ಕ್ರಿಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭೂತಾಗ್ನಿ, ಧಾತ್ವಗ್ನಿ, ಜಠರಾಗ್ನಿ, ಪಿತ್ತಾಗ್ನಿ, ಮುಂತಾದ

೧೫ ಅಗ್ನಿಗಳಿಂದ ನಡೆಯುತ್ತವೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾದರೆ ತನುಕ್ಷೇತ್ರ ವಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ಪುಷ್ಟಿಹೀನತೆ ಕಾಂತಿಹೀನತೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ಮನಃ ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಭಯ ಆತ್ಮಹೀನತೆ ಹೃದಯದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅಗ್ನಿಪ್ರಧಾನವಾದ ಪಿತ್ತವು, 'ಪಕ್ತ್ಯೂಷ್ಮ ದರ್ಶನೈಃ ಕ್ಷುತ್ ತೃಡ್ರುಚಿಪ್ರಭಾ ಮೇಧಾ ಧೀ ಶೌರ್ಯ ತನುಮಾರ್ದವೈಃ' – ಎಂದರೆ ಪಾಚನ, ದೃಷ್ಟಿ, ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ರುಚಿ, ಕಾಂತಿ, ಮೇಧಾವಿತ್ವ, ಬುದ್ಧಿ, ಶೌರ್ಯ, ಮಾರ್ದವತೆಗಳನ್ನು ತನು ಮನಗಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದೆಂದು ವಾಗ್ಭಟರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತನುಜೀವನಕ್ಕಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮನೋಜೀವನಕ್ಕೂ ಅಗ್ನಿ ಶಕ್ತಿಯು ಪ್ರಖರವಾಗಿರುವುದು ಅತ್ಯಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ತನುವಿನ ಚುರುಕು ತನವೂ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯೂ ಪರಸ್ಪರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುವು. ಎಂದರೆ ಶರೀರವು ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಬುದ್ಧಿಯು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತೆ ಮನೋಬುದ್ಧಿಗಳು ಭಯ ಸಂದೇಹಗಳಿಂದ ದಿಗಿಲುಗೊಂಡಿರುವಾಗ ಶರೀರದ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾಗಲಾರದು. 'ಉಪತಪ್ತೇನ ಭುಕ್ತಂತು ಕಾಮಕ್ರೋಧ ಭಯಾದಿಭಿಃ .. ನಜೀರ್ಯತಿ' – ಎಂದರೆ ಕಾಮ ಕ್ರೋಧ ಭಯಾದಿ ಭಾವೋದ್ರೇಕಗಳಿರುವಾಗ, ಉಂಡದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದನ್ನೇ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪ್ಯಾವ್‌ಲಾವ್ ಮುಂತಾದ ಶರೀರವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಪ್ರಯೋಗವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲಿಕ್ಕೆ ಹೇಗೋ ಹಾಗೆ ಮನಃ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿಡಲೂ ಸಹ, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾಗ ದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ.

ತಾತ್ಪರ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಶಾರೀರಿಕ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ (ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ) ಮಾನಸಿಕ ಅಗ್ನಿಯು ಮಂದವಾಗುವುದು; ಮಾನಸಿಕ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾಗುವುದು. ಅರ್ಥಾತ್ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವು ಶಾರೀರಿಕ ವಾಗಿರಲಿ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರಲಿ; ಅದರ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕಾಗುವುದು.

ಹೀಗೆ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯಕ್ಕೆ ತನು ಮನಗಳ ಎರಡು ಮುಖಗಳಿದ್ದರೂ ಅದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು ತನುಮುಖದಿಂದಲೇ. ಹೇಗೆಂದರೆ, 'ಅತ್ಯಂಬು

ಪಾನಾತ್ ವಿಷಮಾಶನಾಚ್ಚ' – ಅರ್ಥಾತ್ ನೀರು, ಸೋಡಾ, ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿ ವೇಗ ಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸದಿರುವುದು, ಅತ್ಯಾಹಾರ, ಅಕಾಲಾಹಾರ ದುರಾ ಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ನಿದ್ದೆಕೆಡುವುದು ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳು ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಸಂಭವಿಸುವುವು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಪಾಚ ಕಾಗ್ನಿಯು ಕುಂದಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಮೊದಲು ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವುಂಟಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವವರು, 'ರೋಗಾನೀಕಸ್ಯತೇ ಮೂಲಮಜೀರ್ಣಂ ಪ್ರಾಪ್ನುವಂತಿ' – ಎಂದರೆ ಸರ್ವರೋಗಗಳ ಮೂಲವಾದ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಪೀಡಿತರಾಗುವರು.

ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಐದು ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು: [೧] ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಪೋಷಣೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮೈಯಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯು ನಷ್ಟವಾಗುವುದು. [೨] ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರ ರಸವು ಆಮ್ಲ ವಿಷಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ, ರಸವಾಹಿನಿ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳ ಮೂಲಕ ಸಮಗ್ರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಪಸರಿಸಿ ಕೆಮ್ಮು, ಉಬ್ಬಸ, ತಲೆನೋವು, ಚರ್ಮರೋಗ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮುಂತಾದ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು. [೩] ಹಾಗೆ ಮೈತುಂಬ ಸಂಚರಿಸುವ ಆಮ್ಲವು ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನೂ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನಿ ಗಳನ್ನೂ ಜಡಗೊಳಿಸಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ, ಆತ್ಮಹೀನತೆ, ನಿರಾಶಾಭಾವಗಳನ್ನು ಉತ್ಪನ್ನಮಾಡುತ್ತದೆ. [೪] ಇನ್ನು ಅಜೀರ್ಣಸ್ಥಾನವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಉಬ್ಬರ ವಾಂತಿಗಳ ಪೀಡೆಯನ್ನಂತೂ ವರ್ಣಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. [೫] ಒಂದೊಂದು ಸಲ, ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ 'ವಿಸೂಚಿಕಾ' ಎಂಬ ಕಾಲರಾಸದೃಶ ವಾಂತಿ ಭೇದಿಗಳು, ಮತ್ತು ಧನುರ್ವಾತ ಸದೃಶವಾದ 'ವಿಲಂಬಿಕಾ' ಆಲಸಕ, 'ದಂಡಾಪತಾನಕ' ಮುಂತಾದ ಭೀಕರ ಸೆಟೆಬೇನೆಗಳೂ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು.

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು ಅಜೀರ್ಣ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವರ್ಗಗಳನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಬೇಕಾಗುವುದು: (೧) ತಾತ್ಕಾಲಿಕ

ಅಜೀರ್ಣ. (೨) ನಿತ್ಯಾಜೀರ್ಣ. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯು ಚನ್ನಾಗಿದ್ದು ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಆಹಾರದ ಅನಿಯಮಿತತನದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವಿಕೆಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅಜೀರ್ಣವೆಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಗೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಅಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿರುವವರು, ಆ ಅಜೀರ್ಣದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಗುವವರೆಗೆ ಲಂಘನವನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

ಅಜೀರ್ಣದೋಷವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವುದು ಹೇಗೆ? **'ಉದ್ಗಾರಶುದ್ಧಿರುತ್ಸಾಹೋ ವೇಗೋತ್ಸರ್ಗೋ ಯಥೋಚಿತಃ। ಲಘುತಾಕ್ಷುತ್ ಪಿಪಾಸಾಚ ಜೀರ್ಣಾಹಾರಸ್ಯ ಲಕ್ಷಣಮ್'** – ಎಂದರೆ ತೇಗು ಗಂಧರಹಿತವಾಗಿ ಶುದ್ಧವಾಗಿರುವುದು, ತನು ಮನಗಳು ಚುರುಕಾಗಿರುವುದು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಬೆವರುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹಂಬಲವೂ ರುಚಿಯೂ ಹುಟ್ಟುವುದು, ಬಾಯಾರಿಕೆಯೂ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ರುಚಿಯೂ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದುವೆಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣದೋಷವು ಪರಿಹಾರವಾಯಿತೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದು ಮಾಧವಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದ ಅಜೀರ್ಣವು ಲಂಘನದಿಂದ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು ತೋರಿದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಪುನಃ ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಲು ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ಮಾಸೆಯಷ್ಟನ್ನು ಅನ್ನದ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ, ತುಸು ತುಪ್ಪವನ್ನು ಕಲಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರಮ ಹೀಗೆ: ಹಿಂಗು, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಜೀರಿಗೆ, ಓಮ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಈ ಎಂಟು ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಕುಟ್ಟಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿದುಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಈ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವೆಂಬುದು ವಿಪುಲವಾದ ಪ್ರಯೋಜನವುಳ್ಳ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಔಷಧ. ಇದು ಅಜೀರ್ಣವನ್ನಲ್ಲದೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ವಾಂತಿ, ಭೇದಿ, ದುರ್ವಾಯು (ಗ್ಯಾಸ್), ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮುಂತಾದ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ರಾಮಬಾಣದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು. ಇದನ್ನು ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಂತೆ.

ನಿತ್ಯಾಜೀರ್ಣವನ್ನು, ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಅಲ್ಪಾಹಾರ ಸಹ ಜೀರ್ಣವಾಗ ದಂತಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು, ಅದರ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲೇಬೇಕು. ಅದನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು (೧) ವ್ಯಾಯಾಮ, (೨) ಪಥ್ಯ, (೩) ಔಷಧ, ಎಂಬ ಮೂರು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೧) ವ್ಯಾಯಾಮ: ಈಗ ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರು ವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವವೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣ. ಮತ್ತೆ ಅಜೀರ್ಣರೋಗವನ್ನು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ವ್ಯಾಯಾಮವೊಂದೇ ನಂಬಬಹುದಾದ ಉಪಾಯವಾಗಿದೆ.

(೨) ಪಥ್ಯ: ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ [ಅ] ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, [ಆ] ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದು, ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ಕೆಟ್ಟ ಆಹಾರ ಯಾವುದು ಎಂಬುದನ್ನು, ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ವಿವೇಕವೂ ಬಲ್ಲುದು. ಆದರೂ ಅತಿ ಜಡವಾದ, ಕರಿದ, ಅತಿಯಾದ ಮಸಾಲೆಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವು ಕೆಟ್ಟದ್ದೆಂದು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ ಬರೀ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನಾಗಲಿ, ಬರೀ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನಾಗಲಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಡಬೇಕು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ, ಏನನ್ನೇ ಸೇವಿಸಿದರೂ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ೩೦ – ೪೦ ಸಲ ಚನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಡಬೇಕು. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ, ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲದ ಆಹಾರದ ಹೊರತಾಗಿ ನಡುವೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾಗಿ, ಎರಡೂ ಸಲದ ಆಹಾರಸೇವನಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಹತ್ತು ಸಲ ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಐದನೆಯದಾಗಿ, ದಿನಾಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ಐದು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿ, ತೀರ ಹಳೆಯ ಅಜೀರ್ಣರೋಗದಿಂದ ಮುಕ್ತರಾದ ಸಾವಿರಾರು ಜನರಿದ್ದಾರೆ.

(೩) ಔಷಧ: [ಅ] ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಪ್ರಹರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋದರೆ, ಆಮ

ಯುಕ್ತವಾದ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಶೂಲೆಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು. [ಆ] ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತಾತಿರೇಕದಿಂದ ಉಂಟಾದ, ಎದೆಯಲ್ಲಿ ಉರಿಯುಳ್ಳ, ವಿದಗ್ಧಾಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಮತ್ತು ಅಳಲೆಕಾಯಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. [ಇ] ಅರ್ಧ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರದಿಂದ ದುರ್ವಾಯು [ಗ್ಯಾಸ್] ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡರೆ ವಿಷ್ಟಬ್ಧಾಜೀರ್ಣವೆನ್ನುವರು. ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಧಾತುಗತವಾಗದೆ ಕೊಳೆತರೆ ರಸಶೇಷಾಜೀರ್ಣವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಅಜೀರ್ಣಗಳಿಂದಾಗುವ ಉಪದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಗು, ಸೈಂಧವ, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅರೆದು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. [ಈ] ಅಲ್ಲದೆ ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಕರಿ ಉಪ್ಪು, ಇವುಗಳನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ, ಮೊಸರಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿದರೆ, ಮೇಲಿನ ನಾಲ್ಕೂ ವಿಧದ ಅಜೀರ್ಣಗಳೂ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಶಕ್ತಿಯೂ ಪ್ರಬಲವಾಗುವುದು.



ಅತಿಸಾರ

ಅತಿಸಾರವೆಂದರೇನು?: 'ಸರತ್ಯತೀವಾತಿಸಾರಂ ತಮಾಹುಃ' – ಅನೇಕ ಸಲ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಅತಿಸಾರವೆನ್ನುವರು; ಆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ನೀರಾಗಿರಬಹುದು, ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಬಹುದು, ಅಲ್ಪಮಲಯುಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು, ಆಮಯುಕ್ತವಾಗಿರಬಹುದು. ಎಂದರೆ ಈಗ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ 'ಡಾಯರಿಯಾ', 'ಡಿಸೆಂಟರಿ' ಎಂಬ ಆಂಗ್ಲ ಶಬ್ದಗಳಿಂದ ಸೂಚಿತವಾದ ಭೇದಿಗಳೆರಡೂ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಒಳಗೊಳ್ಳುವುವು.

ಕಾರಣ: ಸಾಮಾನ್ಯ ಅತಿಸಾರಗಳಿಗೆಲ್ಲ, ಅಜೀರ್ಣವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಜಡಾಹಾರ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಹಾರಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಕ್ರಿಮಿಗಳು, ಅತಿಯಾದ ತುಪ್ಪ ಎಂಣೆ ಜಿಡ್ಡುಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪಾನಗಳು, ಮತ್ತು ಭೇದಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೋಗಾಣುಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳೂ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ವಾತಪ್ರಕೋಪಕವಾದ ಮಾನಸಿಕ ಭಾವಾವೇಶಗಳೂ ಅತಿಸಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವು. ಅಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವಾಗಲೂ ಅತಿಸಾರವಾಗುವುದುಂಟು.

ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ: ಎಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಏನು ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದರ ವಿವರ. **'ಸಂಶಮ್ಯಾಪಾಂಧಾತುರಗ್ನಿಂ ಪ್ರವೃದ್ಧೋ ವರ್ಚೋಮಿಶ್ರೋವಾಯುನಾಧಃ ಪ್ರಣುನ್ನಃ'** – ಎಂದರೆ, ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ದುರಾಹಾರಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗದಿರುವಾಗ ಅವನ್ನು ಹೊರನೂಕಲು ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಜಲದ್ರವ್ಯವು ಕೋಷ್ಠ (ಆಹಾರನಾಳ)ದಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಲಿಯ ಅಗ್ನಿಯು (ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯು) ಮಂದವಾಗಿ, ಅಜೀರ್ಣವಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಆಗ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ಜಲದ್ರವ್ಯವು ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ಪ್ರೇರಕಾರದಿಂದ ಮಲವನ್ನೂ ಅಜೀರ್ಣಾಹಾರವನ್ನೂ ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ ಅನೇಕಾವರ್ತಿ ಹೊರತಳ್ಳುವುದು.

ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ, ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅತಿಸಾರದ ವಿಶಿಷ್ಟ ರೂಪಗಳ ದೃಷ್ಟಿ

ಹುಂದೆ ಅದನ್ನು ಆರು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ: ವಾತಜ, ಪಿತ್ತಜ, ಕಫಜ, ತ್ರಿದೋಷಜ, ಶೋಕಜ, ಆಮಜ ಎಂದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ವಿಶಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಯೋಜಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ರೋಗದ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಗೀಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಆಯುರ್ವೇದವು ಬರೀ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಡಮೆಮಾಡುವ ಕಡೆಗಷ್ಟೇ ಲಕ್ಷ್ಯ ಕೊಡದೆ, ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತಿ (ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ)ಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದರ ಕಡೆಗೂ ಗಮನಕೊಟ್ಟು ತನ್ನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ.

ಪೂರ್ವರೂಪ: ಹೃದಯದಲ್ಲಿ, ಹೊಕ್ಕುಳಿನಲ್ಲಿ, ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಜಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು, ನಿತ್ರಾಣ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಅಪಾನವಾಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೋಗದಿರುವುದು, ಅಜೀರ್ಣ, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲವು ದಿನ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಇದ್ದರೆ, ಮುಂದೆ ಅತಿಸಾರವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆಯೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಬೇಕು.

ವಾತಜ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ: ಮಲವು ಕಪ್ಪುಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದು, ನೊರೆಯುಳ್ಳದ್ದು, ಒಣಗಿದುದು, ತುಸು ತುಸು ಆಗುತ್ತಿರುವುದು, ಆಮಯುಕ್ತವಾದುದು, ನೋವುಳ್ಳದ್ದು, ಶಬ್ದಯುಕ್ತವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವುದು.

ಪಿತ್ತಜ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ: ಮಲವು ಹಳದಿ ನೀಲಿ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ್ದು, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಮೂರ್ಛೆ, ಉರಿ, ಪಾಕ (ಗುದ ಹುಣ್ಣಾಗುವಿಕೆ) ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದುದೂ ಆಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವುದು.

ಕಫಜ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ: ಮಲವು ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣದ್ದು, ದಟ್ಟವಾದುದು, ಕಫ (ಸಿಂಬಳದಂತಹ) ದ್ರವ್ಯಯುಕ್ತವಾದುದು, ದುರ್ಗಂಧಯುಕ್ತವಾದುದು, ರೋಮಾಂಚಕಾರಿಯೂ ಆಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುವುದು.

ತ್ರಿದೋಷಜ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ: ಮಲವು ಹಂದಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಂತೆ ಮಾಂಸ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಂತೆ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ, ಮೂರು ದೋಷಗಳ ಲಕ್ಷಣವುಳ್ಳದ್ದೂ ಆಗಿರುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಅತಿಸಾರವು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವುದು.

ಶೋಕಜ ಅತಿಸಾರ: ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಶೋಕದಿಂದ ಶರೀರೋಷ್ಮಾ ಮತ್ತು ಕಂಣೀರು ಅಂತರ್ಗತವಾಗಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಯನ್ನು

ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅಲ್ಲಿಯ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆರಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಕೆಂಪು ಮಿಶ್ರವಾದ ಮಲಸರಣವಾಗಲಾರಂಭಿಸುವುದು; ಮಲರಹಿತವಾಗಿರಲೂ ಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೆ ದುರ್ಗಂಧವಿರಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗಮೂಲವು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಶೋಕಾತಿಸಾರವು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಕಠಿನವಾಗಿದೆ.

ಆಮಜ ಅತಿಸಾರ: ಆಹಾರವು ಅಜೀರ್ಣವಾಗುವುದರ ಪರಿಣಾಮ ವಾಗಿ ವಾತಾದಿ ದೋಷಗಳು ಕೆರಳಿ ಉದರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಮಲ, ರಸ, ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರವಾದ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋಯು ತ್ತವೆ. ಆಮಾತಿಸಾರದ ಮಲವು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತದೆ, ಲೋಳೆಯಂತಿರು ತ್ತದೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಪಿತ್ತಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಾತಿಸಾರವೆನ್ನುವರು. ಶೂಲೆಯೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನದ ಸರ್ತಿಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾ ಗಿದ್ದು ವಾತವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೆರಳಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ಪ್ರವಾಹಿಕಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುವರು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಅತಿಸಾರವು ಯಾವ ಪ್ರಕಾರದ್ದೇ ಆಗಿರಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಅವೆಲ್ಲವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ, **'ಹಿತಂ ಲಂಘನಮೇವಾದೌ'** – ಎಂದರೆ ರೋಗಿಯ ಅವಸ್ಥೆ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನನುಸರಿಸಿ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಲಂಘನ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅರ್ಥಾತ್ ಅತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮಲವಿಸರ್ಜನಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ, ಮುಂದೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಸಂಬಂಧದ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಅವಕಾಶ ವಾಗುವುದು.

ದೀಪನ ಪಾಚನ: ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ, ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ದೀಪನ ಪಾಚನ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಅತಿಸಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ಅದ ಕ್ಕಾಗಿ, **'ಷಡಂಗಯೂಷ'** ಎಂಬ ಪ್ರಯೋಗವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ನಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ ಹೀಗೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸು ವೆವು: ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವ ಲವಣ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಈ ಆರನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲು ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ಅದನ್ನು ಆಹಾರ-ಪೇಯ-ಪಥ್ಯವೆಂದು ಕೊಡ ಬೇಕು. ಅದು ಅಗ್ನಿವರ್ಧಕ, ಶಕ್ತಿದಾಯಕ, ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರನಾಶಕವಾಗಿದೆ.

ಸ್ತಂಭಕ ದೀಪಕ: ಷಡಂಗಯೂಷವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದಲೇ ಕೊಟ್ಟರೆ, ಅತಿಸಾರವು ಉಗ್ರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹೊಂದದೆ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಅನಂತರವೂ ಅತಿಸಾರವಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ, ಸ್ತಂಭಕವೂ ದೀಪಕವೂ ಆಗಿರುವ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂತಹ ಅನುಭವದ ಎರಡು ಪ್ರಯೋಗಗಳು ಹೀಗಿವೆ: [೧] ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ಮಾಡಿದ ಮೆಂಥೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಚಮ್‌ಚಾ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ೮ ಚಮ್‌ಚಾ, ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಸಬೇಕು. [೨] ಬೀಜ ತೆಗೆದೊಗೆದ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೪ ಗುಂಜಿ, ಸೈಂಧವ ಅರ್ಧ ಗುಂಜಿ, ಬಿಸಿನೀರು ೮ ಚಮ್‌ಚಾ, ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಮುರಿತವು (ನುಲಿತ) ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಮೇಲಿನ ಪ್ರಯೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಜಾ(ಜಿ)ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೇಯ್ದು ಸೇರಿಸಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪೋಸ್ತಕಾಯಿ (ಎಂದರೆ ಗಸಗಸೆ ಕಾಯಿಯ ತೊಗಟೆ) ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೨ ಗುಂಜಿ ಸೇರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಇವೆರಡೂ ವೇದನಾಶಾಮಕ ಮತ್ತು ಸ್ತಂಭಕಗಳಾಗಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಎಳೇ ಬಿಲ್ವದ ತಿರುಳಿನ ಕಷಾಯ, ಬೋರೇಹಂಣಿನ ಮರದ ಚಿಗುರಿನ ರಸ, ದಾಳಿಂಬೆಹಂಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆ ರಸ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಾದುದನ್ನೂ ಕೊಡಬಹುದು.

ಪಥ್ಯ: ಅತಿಸಾರವು ಪೂರ್ಣ ನಿಂತು ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ ಕುದುರುವವರೆಗೆ ಹುರಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅಥವಾ ಬತ್ತದ ಅರಳುಹಿಟ್ಟಿನ ಗಂಜಿ ಮತ್ತು ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಇವುಗಳ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಆ ಗಂಜಿಗೆ ಷಡಂಗ ಯೂಷವನ್ನು ಸಾರಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯ ಕಟ್ಟು: ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ೪ ಪದರು ಮಾಡಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ೨–೩ ಸುತ್ತು ಒಣ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಮುರಿತವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು.

ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಗುಣಕ್ಕನುಸರಿಸಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಿತ್ಯವೂ ಆಗುವ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನದ ಸಂಖ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಅತಿಸಾರರೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಭೇದಿ, ಹೊಟ್ಟೆಜಾಡಿಸುವುದು, ಹೊರಕಡೆ, ಎಂತಲೂ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರೋಗದ ಕಾರಣ ಮತ್ತು ಲಕ್ಷಣಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಪ್ರವಾತಿ-

ಸಾರ, ಆಮಾತಿಸಾರ, ಶೋಕಾತಿಸಾರ, ರಕ್ತಾತಿಸಾರ, ಕ್ರಿಮಿಜನ್ಯಾತಿಸಾರ ಎಂದು ಹಲವು ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆದರೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದ್ರವಾತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಆಮಾತಿಸಾರ ಎಂದು, ವಿವೇಚನೆಯ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಎರಡೇ ವರ್ಗಗಳನ್ನು ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದ್ರವಾತಿಸಾರ (ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಪ್ರವಾಹೀ ಅತಿಸಾರ)ವನ್ನು 'ಡಯರಿಯಾ' ಎಂತಲೂ, ಆಮಾತಿಸಾರವನ್ನು 'ಡಿಸೆಂಟರಿ' ಎಂತಲೂ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಎರಡು ವರ್ಗದ ಅತಿಸಾರಗಳಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಕಾಣುವ ಗುರುತೆಂದರೆ ದ್ರವಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯು ತೆಳ್ಳಗೆ ನೀರಿನಂತೆಯೂ, ಆಮಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಹಸುರು ಕಂದುಬಣ್ಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಯೂ, ಕೊನೆಗೆ ಸಿಂಬಳದಂತೆ ಶ್ಲೇಷ್ಮ (ಆಮ)ಯುಕ್ತವಾಗಿಯೂ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ದ್ರವಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಮಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ತೀವ್ರವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇರುವುದು. ದ್ರವಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಜಲಾಂಶವು ಭೇದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರಟು ಹೋಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಯು ಬಹುಬೇಗ ನಿತ್ರಾಣನಾಗುವನು. ಆಮಾತಿಸಾರದಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯವಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ರೋಗಿಯು ಯಾತನೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವನು.

ಕಾರಣ: ಆಯುರ್ವೇದವು, 'ಗುರ್ವತಿಸ್ನಿಗ್ಧರೂಕ್ಷೋಷ್ಣ ದ್ರವಸ್ಥೂಲಾತಿ ಶೀತಲೈಃ' – ಎಂದರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಜಡವಾದ, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿರುವ, ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳೇ ಇಲ್ಲದ, ಉಗ್ರವಾದ ಕಾರ ಉಪ್ಪು ಮಸಾಲೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸದಿರುವ, ಅತಿಯಾಗಿ ದ್ರವರೂಪದ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಮದ್ಯಗಳುಳ್ಳ, ಅಥವಾ ಅತಿ ಶೀತಲವಾದ ಹಿಮ(ಐಸ್)ಮಿಶ್ರಿತವಾದ ಖಾದ್ಯ ಪೇಯಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಅಂತಹ ಖಾದ್ಯ ಪೇಯಗಳಿಂದ, 'ಸಂಶಮ್ಯಾಪಾಂಧಾತುರಗ್ನಿಂ ಪ್ರವೃದ್ಧಃ ಶಕೃನ್ಮಿಶ್ರೋ ವಾಯುನಾಧಃ ಪ್ರಣುನ್ನಃ' – ಎಂದರೆ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಆಪ್-ಧಾತುವು ಮಿತಿಮೀರಿ, ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಕೆಡಿಸುವುದು; ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಜೀರ್ಣವಾಗಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಅಪಾಯಕರವಾದ ಆಹಾರರಸವು ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು (ಕರುಳಿನ ನರತಂತುಗಳನ್ನು) ಕೆರಳಿಸಿ ಭೇದಿಗಳಾಗುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅತಿಸಾರದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ

ದರೆ, ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ದುಷ್ಟಿಯೇ ರೋಗದ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವುದು ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುವುದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವು, ಕೆಲವು ಅಣುಜೀವಿಗಳಿಂದ ಅತಿಸಾರ, ಆಮಶೌಚಗಳಾಗುವುವೆಂದು ಹೇಳುವುದು. ಆಯುರ್ವೇದವು ಸಹ, 'ವೇಗ ವಿಘಾತೈಃ ಕ್ರಿಮಿದೋಷತಃ' ಎಂಬ ಸೂತ್ರದ ಮೂಲಕ, ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಕೆಲವು ಸಲ ಕ್ರಿಮಿದೋಷವು ಕಾರಣವೆಂದು ಒಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಪಾಚಕಾಗ್ನಿ ಧಾತ್ವಗ್ನಿಗಳು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಉಪದ್ರವ ವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲಾರವೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ರೋಗಾಣು-ಪೋಲ (ಕಲ್ಚರ್ಸ್)ಗಳನ್ನು ಬೊಗಸೆಗಟ್ಟಲೆ ನುಂಗಿ ತೋರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತಿ ಸಾರ ರೋಗವು ಬಾರದಂತೆ ನಿರೋಧಿಸಬೇಕಾದರೆ, 'ಹಿತಭುಕ್, ಮಿತಭುಕ್, ಕ್ಷುತಭುಕ್'', ಎಂದರೆ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಿತಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿತ ಕರವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುವುದು.

ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ದೋಷ, ರೋಗಾಣುಗಳ ಆಕ್ರಮಣ, ಮತ್ತು ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಾಗುವುದರಿಂದಲೂ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಒಡೆಯುವ ಉಪದ್ರವ ದಿಂದಲೂ, ಚಿಂತೆ ಶೋಕ ಭಯಾಘಾತಗಳಿಂದಲೂ, ಅತಿಸಾರವು ಉಂಟಾಗ ಬಹುದೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಕೇವಲ ಭೇದಿಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಗುಣಕೊಡ ಲಾರದು. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥವಾಗಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಭೇದಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೂ, ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸು ವುದಕ್ಕೂ ಲಕ್ಷ್ಯಕೊಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಅತಿಸಾರವೆಂದರೆ ಭೇದಿಯಾಗುವಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವಿಕೆ ಎಂದು ಈ ಮೊದಲು ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಮತ್ತು ಬಹುತರ ಅತಿಸಾರಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಅಜೀರ್ಣವೇ ಕಾರಣವೆಂದೂ, ಕೆಲವು ಸಲ ಕ್ರಿಮಿದೋಷದಿಂದಲೂ ಮಾನಸಿಕ ಆಘಾತ ಗಳಿಂದಲೂ ಅತಿಸಾರವಾಗುವುದೆಂದೂ ಹೇಳಿದ್ದೇವೆ. ಈಗ ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಸುಲಭ ವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುವುದು.

ಅತಿಸಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ, 'ನತು ಸಂಗ್ರಹಣಂ

ದೇಯಂ ಪೂರ್ವ ಮಾವಮಾತಿಸಾರಣೇ' – ಎಂದರೆ, 'ಅಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು' ಎಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅತಿಸಾರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿದುದ ರಿಂದ ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖಗಳು ಬಾತುಕೊಂಡ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ತುಂಬ ಇವೆ. 'ದೋಷಾಃ ಸನ್ನಿಹಿತಾ ಯಸ್ಯ ಭೂಯಸ್ತಾನ್ ಸಂಪ್ರವರ್ತಯೇತ್' – ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಭೇದಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಅಜೀರ್ಣದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅತಿಸಾರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತತ್ವಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸ ಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ: (೧) ಲಂಘನಂಚಾಲ್ಪ ದೋಷಾಣಾಂ ಪ್ರಶಸ್ತಮತಿ ಸಾರಿಣಾಂ, (೨)ದದ್ಯಾದಭಯಾಂ ಸಂಪ್ರವರ್ತಿಸೀಂ, (೩)ದದ್ಯಾ-ದ್ದೀಪನ ಪಾಚನೀಯಂ, (೪) ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಶಃ ಒಂದೊಂದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

(೧) ಅತಿಸಾರವು ಬಹಳ ಉಗ್ರವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ರೋಗಿಗೆ ತಡೆಯುವಷ್ಟು ಸಮಯದವರೆಗೆ ಲಂಘನವನ್ನು ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಪಾಚಕಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಹಾಕದಿದ್ದರೆ ಒಳಗಿರುವ ಅಜೀರ್ಣಾಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಭೇದಿಗಳ ಮೂಲಕ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಹೊರನೂಕಲು ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುವು. ಆದರಿಂದ ಅತಿಸಾರವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಗುಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ.

(೨) ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾಗಿರುವ ಅಜೀರ್ಣದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಹೊರನೂಕಲು ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು ಅಸಮರ್ಥವಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಮುರಿತವು (ನುಲಿತ)ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದು. ಆಗ ಆ ಅಜೀರ್ಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರನೂಕಲು ಸಹಾಯವಾಗುವಂತಹ ಅನಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ಸೌಮ್ಯ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ ಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ 'ಅಭಯಾ', ಎಂದರೆ ಅಳಲೇಕಾಯಿಯು ಸರ್ವ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಅಳಲೇಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ಸೌಮ್ಯ ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸುವ, ಅಲ್ಪಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭೇದಿ ಕಟ್ಟುವ, ಈ ಮೂರು ಗುಣ ಗಳೂ ಇರುವುವು. ಅಳಲೇಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಐದ್ಕೈದು ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಮೂರು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು. ಕೆಲವರು, ಮೇಲಿನ ಉದ್ದೇಶದಿಂದಲೇ

ಒಂದೊಂದು ಚಮಚ್ಚಾ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಕೊಡುವರು.

(೩) ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಭೇದಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದ ಕೂಡಲೇ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಲಾರಂಭಿಸಬಾರದು. ಮೊದಲು ದೀಪನ ಪಾಚನ (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ) ಔಷಧಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅತಿಸಾರದಿಂದ ದುರ್ಬಲವಾದ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು ಹೊಸ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೀಪನ ಪಾಚನಕ್ಕಾಗಿ (ಅ) ಶುಂಠಿ, ಸೈಂಧವಲವಣ, (ಆ) ಮೆಂಥೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, (ಇ) ಜೀರಿಗೆ, ಸೈಂಧವ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯೋಗವನ್ನಾದರೂ, ಬಿಸಿನೀರು ಅಥವಾ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯೊಡನೆ ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು.

(೪) ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಭೇದಿಯು ನಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ [ಅ] ಜಾಜಿ ಕಾಯಿ, ಪಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ಕಾಚು, ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿದ ನುಣ್ಣಗಿನ ಚೂರ್ಣ ಐದು ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಮಜ್ಜಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. [ಆ] ದಾಳಿಂಬದ ರಸ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ [ಇ] ಮೆಂಥೆಬೀಜದ ಚೂರ್ಣ ಐದು ಗುಂಜಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಕೊಡಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ [ಅ] ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸೇಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. [ಆ] ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ನಾಲ್ಕು ಮಡಿಕೆ ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ, ಮೇಲೆ ಒಂದು ಒಣ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. [ಇ] ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ, ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ಕಪ್ಪು ಮಣ್ಣಿನ ಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಒಂದು ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪವಾಗಿ ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

—o—

ಗ್ರಹಣೀರೋಗ

ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಪರೂಪವಾಗಿ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಗ್ರಹಣೀ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದು ಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಂಗ್ರಹಣೀ ಎಂಬ ಶಬ್ದವೇ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿತ್ತು; ಅದರ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದವರೂ ಅನೇಕರಿದ್ದರು. ಆದರ ಅಲೋಪಥಿಯ ಆಕ್ರಮಣ ಬೆಳೆಯುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಜನತೆಯು ರೋಗಗಳ ಕನ್ನಡ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಮರೆಯುತ್ತಿದೆ, ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಎಷ್ಟೋ ಸಲ ಕಾಯಿಲೆಯ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪವೇ ಮರೆತುಹೋಗುತ್ತದೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ತಪ್ಪಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆದರಿಂದ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗದೆ ರೋಗಿಯು ತಿಂಗಳುಗಳ ತನಕ ವರ್ಷಗಳ ತನಕ ನರಳುತ್ತಾನೆ.

ಉದಾಹರಣಾರ್ಥವಾಗಿ, 'ಡಿಸೆಂಟರಿ' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು, 'ಗ್ರಹಣೀ' ರೋಗಕ್ಕೆ ತಪ್ಪಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದುಂಟು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಹೊಸ ಡಿಸೆಂಟರಿ (ಎಕ್ಯೂಟ್), ಹಳೆಯ ಡಿಸೆಂಟರಿ (ಕ್ರಾನಿಕ್)ಎಂಬುದಷ್ಟೇ ಗೊತ್ತು. ಆದರೆ ಒಳಗಿನ ಶಾರೀರಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ಡಿಸೆಂಟರಿ (ಭೇದಿ) ರೋಗದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಅವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವುದು ಅಪ್ರಯೋಜಕ. ಆಮಯುಕ್ತವಾದ ಭೇದಿ (ಡಿಸೆಂಟರಿ) ರೋಗದಿಂದ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹೆಸರಿನ ಬಗ್ಗೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಉದ್ದವಾಗಿ ಬರೆಯಬೇಕಾಯಿತು.

ಗ್ರಹಣೀರೋಗದ ಸ್ಥೂಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಗ್ರಹಣೀರೋಗವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವುದು, ರೋಗಿಗೆ ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುವ ರೀತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಕೆಲವು ದಿನ ಮಲವಿಸರ್ಜನವು ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ಕೆಲವು ದಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದೊಡಗೂಡಿ ಆಮಯುಕ್ತವಾಗಿ (ಸಿಂಬಳದಂತೆ) ಆಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗವನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮೇಲಿನ ಸ್ಥೂಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಕಾದರೂ, ಗ್ರಹಣೀರೋಗವನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತೊಗೆಯಲು ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳ ತಿಳಿ

ವಳಿಕೆ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಲದು. ಮಲವಿಸರ್ಜನದ ಆ ಅವಸ್ಥೆಯು ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಕಾರಣವೇನು? ಗ್ರಹಣೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಮಲದ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಹಸಿವಿನ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವಿಕೆಯೂ, ಅಶಕ್ತಿಯೂ ಇರುತ್ತವೆಂಬುದನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಆ ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣ ಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನೂ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗನಿರ್ಮೂಲನದ ಗುಟ್ಟು ತಿಳಿಯುವುದು.

ಗ್ರಹಣೀರೋಗದ ಮೂಲ ಕಾರಣ: 'ಅತಿಸಾರೇ ನಿವೃತ್ತೇ ಮಂದಾಗ್ನೇರಹಿತಾಶಿನಃ। ಭೂಯಃ ಸಂದೂಷಿತೋ ವಹ್ನಿಃ ಗ್ರಹ ಣೀಂ ಅಭಿದೂಷಯೇತ್।' – ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಸಂಹಿತೆಗಳು ಹೇಳು ತ್ತವೆ. ಅದರ ಅರ್ಥವೇನೆಂದರೆ, ಮೊದಲು ಭೇದಿರೋಗವಾದಾಗ ಯಾವುದಾದ ರೊಂದು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಅದು ಗುಣವಾದರೂ, ರೋಗಿಯ ಅಗ್ನಿಬಲವು(ಪಚನ ಶಕ್ತಿ) ಕುಂದಿದ್ದು ಆಗ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಅವನ ಅಗ್ನಿಬಲವು ಇನ್ನೂ ಮಂದವಾಗಿ ಗ್ರಹಣೀಸ್ಥಾನವು (ಎಂದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ [ಜಠರ] ಮತ್ತು ಸಂಣ ಕರುಳುಗಳ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶವು) ಕೆಡುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ವರ್ಣನೆಯಿಂದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟಂತಾಗಿದೆ: (೧) ಭೇದಿಯು ದಿನಾಲು ಬಹಳ ಸಲ ಆದರಾಗಲಿ, ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಮುರಿತಗಳಿದ್ದರಾಗಲಿ, ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂಬಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗಿರುವುದು ಸಹಜವೇ ಸರಿ. ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳಾಗಲಿ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್‌ಗಳಾಗಲಿ, ಭೇದಿರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ (ಪಚನಶಕ್ತಿಯ ದೌರ್ಬಲ್ಯ)ವನ್ನು ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಾರದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗುಣಕೊಡುವ ಔಷಧಗಳು, ಅಫೀಮು ಗಾಂಜಾದಂತಹ ಮಾದಕ ಗುಣ ಉಳ್ಳವುಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಹಣೀರೋಗವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಅಡಗಿ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಕೆರಳುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ (೨) ಭೇದಿರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೆ ಗ್ರಹಣೀ (ಹಳೆಯ ಭೇದಿ)ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಭೇದಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕಟ್ಟುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಪಚನಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕು.

(೩) ಭೇದಿಯು ಕಡಿಮೆ ಆದಾಗ ಕೂಡ ಅಗ್ನಿಯು (ಪಚನ ಶಕ್ತಿ) ಇನ್ನೂ ಮಂದವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಆಗಲೂ ದುರಾಹಾರಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿದ್ದು ಪಥ್ಯಪಾಲನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗ್ರಹಣೀರೋಗವೆಂದರೆ ಹಳೆಯ ಭೇದಿರೋಗವೆಂಬುದನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದೇವಷ್ಟೇ. ಹಾಗೆಯೇ, ಗ್ರಹಣೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮಂದಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ ಹೇಳಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗ್ರಹಣೀರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಗುರಿ ಪಾಚಕ ಶಕ್ತಿ(ಅಗ್ನಿ)ಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸುವುದು ಆಗಿರಬೇಕೇ ಹೊರತು ಭೇದಿಯನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದಾಗಿರಬಾರದು. ಈ ತತ್ವವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಗ್ರಹಣೀರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು (೧)ಅಗ್ನಿದೀಪನ, (೨)ಭೇದಿಸ್ತಂಭನ, (೩)ಪಥ್ಯಾಹಾರ, ಎಂದು ಮೂರು ಮೆಟ್ಟಲಾಗಿ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೧) ಅಗ್ನಿದೀಪನ: ಗ್ರಹಣೀರೋಗದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣಾಗ್ನಿಯು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪಥ್ಯದಿಂದಲೂ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಥ್ಯ: ಪಥ್ಯದ ಉದ್ದೇಶವು ಎರಡು: [ಅ] ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ಉಳಿದು ಅದು ಆಮ[ವಿಷ]ವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಹೊರದೂಡುವುದು. [ಆ] ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಶಕ್ತಿಕ್ಷಯವಾಗದಂತೆಯೂ ಅಗ್ನಿದೀಪನವಾಗುವಂತೆಯೂ ಆಹಾರದ ಯೋಜನೆ ಮಾಡುವುದು.

ಅದಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ, **'ಗ್ರಹಣೀ ಮಿಶ್ರಿತಂ ದೋಷಮಜೀರ್ಣವದುಪಾಚರೇತ್। ಅತಿಸಾರೋಕ್ತವಿಧಿನಾ ತಸ್ಯತ್ವಾಮಂ ವಿಪಾಚಯೇತ್।'** – ಎಂದರೆ ಗ್ರಹಣೀಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅಜೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಅತಿಸಾರ [ಹೊಸ ಭೇದಿ] ರೋಗಗಳಂತೆ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಮೊದಲು ಅಜೀರ್ಣಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಆಮವನ್ನು ಪಚನಗೊಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಆಮಪಾಚನಕ್ಕೆ: ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ಒಂದೆರಡು ಮೂರು ದಿನ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರವನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಿ ಬರಿಯ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿಸಬೇಕು ಪೂರ್ಣೋಪವಾಸವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ರೋಗಿಗೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಹುಳಿಯಾಗಿರದ ಹೊಸ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಮೇಲಿನ ಯಾವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಿದರೂ ದಿನಾಲು ಸಂಜೆ ಒಂದು ಸಲ ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಬಸ್ತಿಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ದಿನ ನಿಂಬೇರಸವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆರೆಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಆಧರಿಂದ ಆಮವು ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಆಹಾರ: ಅನ್ನವು ಸಿದ್ಧವಾದ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನೂ, ಶುಂಠಿ ಜೀರಿಗೆ ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜದ ಸ್ವಲ್ಪ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಅದನ್ನು ಕಿವುಚಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಯೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆಸರುಬೇಳೆಯ ಕಟ್ಟು, ನಿಂಬೆರಸದ ಜೋಡಣೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ರೋಗಿಯ ಶಕ್ತಿರಕ್ಷಣೆಯು ಆಗುವುದಲ್ಲದೆ ಅಗ್ನಿಯೂ (ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ) ಬೆಳೆಯುವುದು.

ಔಷಧ: ಅಗ್ನಿದೀಪನಕ್ಕಾಗಿ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ, ಅಗ್ನಿತುಂಡಿ, ದಶ ಮೂಲಾರಿಷ್ಟ, ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಬಹುದು.

(೨) ಭೇದಿಸ್ತಂಭನ: ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಅಗ್ನಿದೀಪನದ ಪಥ್ಯೋಪ ಚಾರಗಳಿಂದಲೇ ಗ್ರಹಣೀರೋಗವು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಕುಗ್ಗುವುದು. ಆದರೂ, ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಕೆರಳಿಕೊಂಡಿದ್ದ ಕರುಳುಗಳು ಇನ್ನೂ ಭೇದಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳುವ ಚಟವುಳ್ಳವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಗ ಭೇದಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಔಷಧ ಗಳನ್ನು ಕೊಡಲೇ ಬೇಕಾಗುವುದು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಕುಟಜಾರಿಷ್ಟ, ಆನಂದ ಭೈರವ, ಪಂಚಾಮೃತ ಪರ್ಪಟಿ, ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಕೊಡಬೇಕು.

(೩) ಪಥ್ಯಾಹಾರ: ಹಳೆಯ ಗ್ರಹಣೀರೋಗವು ಸಹ ಅಗ್ನಿದೀಪನ ಮತ್ತು ಭೇದಿಸ್ತಂಭನದ ಉಪಾಯಗಳಿಂದಲೇ ಗುಣವಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಸಂದೇಹ ವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ರೋಗವು ಮರುಕಳಿಸದಂತೆ ದೀರ್ಘ ಸಮಯದವರೆಗೆ,

(೧) ನಿತ್ಯವೂ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. (೨) ಆಹಾರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ೩೦ - ೪೦ ನಲ ನುರಿಸಬೇಕು. (೩) ಎರಡು ಊಟಗಳ ಹೊರತು ನಡುವೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು. (೪) ಉಪ್ಪು ಹುಳಿ ಕಾರ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (೫) ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ಜಡಾಹಾರ ಅತ್ಯಾಹಾರ ಅಕಾಲಾಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. (೬) ಒಂದು ವಾರ ಎರಡು ವಾರಗಳಿಗೊಂದು ದಿನ ಪೂರ್ಣೋಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಮೋಸುಂಬೆರಸ, ಇಲ್ಲವೆ ಹುಳಿಯಾಗಿರದ ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

———

ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳು

ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಚಿಕ್ಕವರಿಗಾಗಲಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗಾಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಾಗಲು, ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಕಲ್ಪನೆಯಾಗಿದೆ. ಅದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಮನುಷ್ಯನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ (ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ) ಇರುವ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಬಹುತರ ಹುಳುಗಳೆಲ್ಲ, ಮೊಟ್ಟೆಯ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ, ಹೊರಜಗತ್ತಿನಿಂದಲೇ ಶರೀರವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಮೊಟ್ಟೆ ಒಡೆದು ಬೆಳೆದ ಬಳಿಕ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಪುರುಷ ಸಂಯೋಗವಾಗಿ ಬಸಿರಾದ ತರುವಾಯ, ಮೊಟ್ಟೆ ಇಡಲು ಆ ಹುಳುಗಳು ಪುನಃ ಶರೀರದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತವೆ.

ಸಿಹಿಗೂ ಹುಳುಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧ: 'ಅಜೀರ್ಣಭೋಜೀ ಮಧುರಾಮ್ಲಸೇವೀ ದ್ರವಪ್ರಿಯಃ ಪಿಷ್ಟಗುಡೋಪಭೋಕ್ತಾ' – ಅಜೀರ್ಣವಾದಾಗ ಉಂಣುವುದು, ಸಿಹಿ ಹುಳಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಅತಿಯಾದ ದ್ರವಗಳನ್ನೂ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೂ ತಿನ್ನುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಾಗುವುವೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಸಹ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವು ಕೆಟ್ಟು, ಹೊರಗಿನಿಂದ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ಹುಳುಗಳಿಗೆ ಒಳಗೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪದ ಸಿಗುವುದೆಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾರಣ: ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತಹ, ಕರುಳಿನ ಸತ್ವಗೆಡಿಸುವ ಆಹಾರಗಳ-ನ್ನಲ್ಲದೆ ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಎಂದರೆ ಮಂಣು ಮತ್ತು ಹೊಲಸು ಮೆತ್ತಿರುವ ಹಸಿಯ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹಂಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು, ಮತ್ತು ಹುಳುವಿನ ಮೊಟ್ಟೆಗಳುಳ್ಳ ಮಂಣು ಮುಂತಾ-ದುವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆಯದೆ ಉಂಣುವುದರಿಂದಲೂ ಹುಳುಗಳಾಗುವುವು. ಮಕ್ಕಳು ಮಂಣಿನಲ್ಲಿ ಆಡುವುವು; ಮಂಣು ಮೆತ್ತಿದ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲದೆ ಹೊಲಸು ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುವು; ಅವು ತಿನ್ನುವ ಬೆಲ್ಲ ಮುಂತಾದ ಸಿಹಿ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೂ ಹುಳುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿರಬಹುದು. ಆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹುಳುವಿನ ಪೀಡೆ ಹೆಚ್ಚು.

ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯ: ಹುಳುಗಳುಂಟಾಗಲು ಕಾರಣಗಳೇನೆಂಬು ದನ್ನು ಅರಿತ ಮೇಲೆ, ಆ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ದೊಡ್ಡವರು ತಮ್ಮ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಗಳಲ್ಲಿ ಇಂಬುಗೊಡಬಾರದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನೂ ಆ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ದೂರ ಇಡ ಬೇಕು. ಹುಳುಗಳು ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡಲು ಅದೊಂದೇ ಸರಿ ಯಾದ ಉಪಾಯ. ಯಾವುದೊಂದು ಔಷಧದಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎಂದೆಂದಿಗೂ ಹುಳುಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ನಂಬುವುದು ಒಂದು ಭ್ರಮೆ. ಕೈಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಲಗೊಳಿಸದೆ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಾರದು; ಹಸಿ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಮೊದಲು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ತೊಳೆದು, ಕುದಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಪೇಟೆಯಿಂದ ತರುವ ಒಣದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಖರ್ಜೂರ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಬಗೆಗೂ ಮೇಲಿನ ನಿರ್ಮಲೀ ಕರಣವನ್ನನುಸರಿಸಬೇಕು. ಹುಳುಗಳಿಗೆ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಆಸ್ಪದ ವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, **'ವ್ಯಾಯಾಮ ವರ್ಜೀ ಚ ದಿವಾಶಯೀ ಚ ವಿರುದ್ಧ ಭೋಕ್ತಾ ಲಭತೇ ಕ್ರಿಮೀಂಶ್ಚ'**– ಎಂಬ ಸೂತ್ರವನ್ನರಿತು, ಚನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸವಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಗಲು ಮಲಗಬಾರದು. ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು.

ಲಕ್ಷಣ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಚ್ಚಿದಂತಾಗುವುದು ಮಾತ್ರವೇ, ಹುಳುಗಳಾಗಿರುವ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ವೈದ್ಯರಲ್ಲದ, ಹಳ್ಳಿಯ ಅನೇಕ ಅಜ್ಜಮ್ಮಗಳು, ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಗುರುತಿಸಬಲ್ಲರು! **'ಜ್ವರೋ ವಿವರ್ಣತಾ ಶೂಲಂ ಹೃದ್ರೋಗಶ್ಛರ್ದನಂಭ್ರಮಃ। ಭಕ್ತ ದ್ವೇಷೋऽತಿಸಾರಶ್ಚ ಸಂಜಾತಕ್ರಿಮಿಲಕ್ಷಣಮ್॥'** – ಎಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಜ್ವರವಿದ್ದಂತೆನಿಸು ವುದು, ಶರೀರದ ವರ್ಣವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಇಲ್ಲವೆ ಬಣ್ಣಗೆಡುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆ(ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ಸಹ)ನೋವು, ವಾಂತಿ [ಓಕರಿಕೆ], ತಲೆತಿರುಗು, ಊಟ ತಿನಿಸು ಬೇಡವೆನಿಸುವುದು, ಆಗಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಜಾಡಿಸು ವುದು, ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿದ್ದರೆ ಹುಳುಗಳಾಗಿವೆಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಹುಳುಗಳ ಲಕ್ಷಣವೈಚಿತ್ರ್ಯ: ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲದೆ ನಿದ್ರಾ ನಾಶ, ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು ಕಚ್ಚುವುದು, ಮುಖ ಕಿವುಚುವುದು, ಭಯಂಕರ

ವಾದ ಹಸಿವು, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದು, ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಇರುವುದುಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ, ಸನ್ನಿವಾತ [ಟೈಫೈಡ್]ಜ್ವರ ಮುಂತಿರುವ ಕೆಲವು ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ಮೂಲವು ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳೇ. ಕೆಲವು ಚರ್ಮ ರೋಗಗಳೂ ವೈತುರಿಕೆಯೂ ಹುಳುಗಳಿಂದಾಗುವುವು. ಕೆಲವು ಕೆಮ್ಮುಗಳು ಹುಳುಗಳಿಂದ ಕೆರಳಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆಯಾ ರೋಗವೆಂದು ಭ್ರಮಿಸಿ ಎಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೂ ಗುಣವಾಗದೆ ಹುಳುಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ದೊಡನೆ ಆ ರೋಗಗಳು ಚಮತ್ಕಾರಿಕವಾಗಿ ಗುಣವಾದುದುಂಟು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ರೋಗ ನಿವಾರಣಕ್ಕಿಂತ ರೋಗ ನಿರೋಧವು ಮೇಲು' – ಎಂಬ ಜಾಣನುಡಿಗನುಸರಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳೇ ಆಗದಂತೆ ಮಾಡುವ ನಿರೋಧಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಮೊದಲು ಬರೆದೆವು. ಈಗ, ಉಂಟಾಗಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿವಾರಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಲಾಗುವುದು.

ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರ ಗಳಿವೆ: [೧] ಕರುಳುಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ, ಹುಳುಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಬಿದ್ದುಹೋಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದು. [೨] ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಹುಳು ಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು. ಅವು ಸತ್ತರೆ ಶರೀರವೇ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊರನೂಕು ವುದು. [೩] ಹುಳುಗಳನ್ನು ಹೊರನೂಕುವ ಸಾರಕಯೋಗಗಳು.

(೧) ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದು:

[ಅ] ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಬಲಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ಶರೀರದ ಆರೋಗ್ಯ ಬಲಗಳಿಗೆ, ಅಜೀರ್ಣ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅತ್ಯಾಹಾರಗಳು ಕಡುವೈರಿಗಳು. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳ ಪೀಡೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಅಜೀರ್ಣವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ದಿನಾಲು ಅನೇಕ ಸಲ ಆಹಾರ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸು ವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ, ಬರೀ ಎರಡು ಊಟಗಳಿಂದಲೇ ತೃಪ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ಅದ ರಿಂದ ಪಾಚಕರಸಗಳ ಕಸುವು ಬೆಳೆದು, ಹುಳುಗಳು ತಲ್ಲಣಿಸಿ ಹೊರಬೀಳು ವುವು. ಆಹಾರವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ

ಸ್ರವಿಸಿ, ಅದರ ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಬೇರೆ ಪಾಚಕರಸಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸುಲಭ ವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಳ್ಳವರು ಆಗಾಗ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಗಳ ಚಟವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಿ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಬಸ್ತಿ ಮೂಲಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

[ಆ] ಹೊಟ್ಟೆಹುಳುಗಳಿರುವವರು ಎರಡೂ ಊಟಗಳ ವೇಳೆಗಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಬೇವಿನ ಚಿಗುರನ್ನು ಅರೆದು ಗಜ್ಜುಗದ ಪ್ರಮಾಣದ ಗುಳಿಗೆ ಮಾಡಿ ನುಂಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು.

(೨) **ಹುಳುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವುದು:** ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು 'ಸ್ಯಾಂಟೊನೀನ್'ನಂತಹ ಸಮರ್ಥ ಔಷಧವು ಬೇರೆ ಇಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳುವ ಪ್ರಮಾಣ, ಕಾಲ, ಕ್ರಮಗಳನ್ನು, ರೋಗಿಯ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನನು ಸರಿಸಿ ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ವೈದ್ಯರ ಸೂಚನೆ ಯಂತೆಯೇ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಸ್ಯಾಂಟೊನೀನು ಹುಳುಗಳನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತದೆ, ಹೊರನೂಕುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮರುದಿನ ಭೇದಿಯ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲೇ ಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಸ್ಯಾಂಟೊನೀನು ಕೆಲವರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಗೆ ಒಗ್ಗದೆ, ಕೆಲವು ವಿಕಾರ ಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅಂತಹ ಪ್ರಕೃತಿಯವರು ಅದನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಲೇಬಾರದಲ್ಲದೆ, ಮಿಕ್ಕವರು ಸಹ ಆಗಾಗ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಟವನ್ನು ಬೆಳೆಸುವುದೂ ಅಪಾಯಕರ. ಅಲ್ಲದೆ ಸ್ಯಾಂಟೊನೀನು ಕರುಳನ್ನೂ ವೃಕ್ಕ (ಮೂತ್ರಜನಕಾಂಗ)ಗಳನ್ನೂ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ, ಅದು ಒಮ್ಮೆ ಹುಳುಗಳನ್ನು ಕೊಂದರೂ, ಹೊಸ ಹುಳುಗಳು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳಲು ಆಸ್ಪದವಾಗುವುದು.

(೩) **ಹುಳುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹೊರದೂಡುವುದು:** ಈ ಗುರಿ ಯನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ದ್ರವೌಷಧ ಮತ್ತು ಮಾತ್ರೆಗಳೂ ಕೆಲವು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಗುಣಾವಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಯಾಂಟೊನೀನಿನ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ ಮಾತುಗಳನ್ನೇ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು.

ಅವುಗಳ ಬದಲಾಗಿ, ಕರುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಹುಳು

ಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕೊಂದು ಹೊರದೂಡುವ ಈ ಮುಂದಿನ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಕೆಲವು ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡುವುದು ಹಿತಕರ: [೧] ಒಣಗಿಸಿದ ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜದ ನುಂಣಗಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ೧೦ ಗುಂಜಿ ಯಷ್ಟನ್ನು ಜೇನಿನೊಡನೆ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ನೆಕ್ಕಿ, ಕೊನೆಗೆ ಒಂದು ದಿನ ಹರ ಳೆಂಣೆಭೇದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. [೨] ಮುತ್ತಲಬೀಜ, ವಾಯುವಿಡಂಗ, ಖುರಾಸಾನಿ, ಓಮ, ಈ ನಾಲ್ಕರ ಸಮಭಾಗದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಪಪ್ಪಾಯಿ ಬೀಜದ ಪ್ರಯೋಗದಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. [೩] ಕಲಾಯಿ ಮಾಡದಿರುವ ತಾಮ್ರದ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿ ಹಾಕಿಟ್ಟ ನೀರನ್ನು ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಳುಗಳ ಉಪದ್ರವವು ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತ ವಾಗುವುದು ಶಕ್ಯವಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, ಜಂತುಗಳ ಆಗುವಿಕೆಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಮಲಿನತೆಯು ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಪೀಡೆಯೆಂಬುದು ತೋರಿಕೆಗೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ರೋಗವೆನಿಸಿ ದರೂ, ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಯಾತನೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದರಿಂದ ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಸಂಣ ಜ್ವರಕ್ಕೆ, ಮೂರ್ಛೆಗೆ, ಕೊನೆಗೆ ಮರಣಕ್ಕೆ ಕೂಡ ತುತ್ತಾದುದೂ ಉಂಟು. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ರೋಗವು ಸಮರ್ಪಕವಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಬೇಗ ಮಣಿಯದಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಜಂತುಗಳಿವೆಯೋ ಎಂಬು ದನ್ನು ನೋಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳುಗಳಾಗಿರುವುದರ ಚಿಹ್ನೆಗಳು: 'ಜ್ವರೋ ವಿವರ್ಣತಾ ಶೂಲಂ ಹೃದ್ರೋಗಸದನಂ ಭ್ರಮಃ। ಭಕ್ತದ್ವೇ-ಷೋತಿಸಾರಶ್ಚ ಸಂಜಾತ ಕ್ರಿಮಿಲಕ್ಷಣಮ್' – ಎಂದರೆ ಜ್ವರ, ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ರಕ್ತವರ್ಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಎದೆಯಲ್ಲಿ (ಹೃದಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ) ವೇದನೆ, ಕೈ ಕಾಲು ಸೋಲು, ತಲೆತಿರುಗುವುದು (ಮನೋವಿಕಾರಗಳು ಸಹ), ಆಹಾರ ಬೇಡವೆನಿಸುವುದು, ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿ ದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಳುಗಳಾಗಿರುವುವೆಂದು ಊಹಿಸಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನಿದ್ರಾನಾಶ, ಮುಖ ಕಿವುಚುವುದು ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಲಗ್ರಹದಂತಹ ಸೆಳವಿನ ಪೀಡೆಗಳೂ ಆಗುವುವು.

ಜಂತುಗಳಾಗಲು ಕಾರಣ: 'ಅಜೀರ್ಣ ಭೋಜೀಮಧುರಾಮ್ಲ ನಿತ್ಯೋದ್ರವಪ್ರಿಯಃ ಪಿಷ್ಟಗುಡೋಪಭೋಕ್ತಾ ವ್ಯಾಯಾಮವರ್ಜೀಚ ದಿವಾ ಶಯಾನೋ ವಿರುದ್ಧ ಭುಕ್ ಸಂಲಭತೇ ಕ್ರಿಮಿಾಂಸ್ತು' – ಎಂದು ಮಾಧವಾ ಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ತಿಂದದ್ದು ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಕ್ಕುತ್ತಿರುವುದು, ಹುಳಿ ಸಿಹಿ ಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆಹಾರದ ಸಂಗಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಹಿಟ್ಟು ಬೆಲ್ಲಗಳನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು, ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಕೊಡದಿರುವುದು, ಹಗಲು ಹೊತ್ತು (ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ) ಮಲಗುವುದು, ಪರ ಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಅಥವಾ ಒಂದಾದ ಕೂಡಲೇ ಒಂದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು, ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅನುಕೂಲವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವದು.

ಒಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಸಿಹಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವವೆಂದು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಇದು ತಪ್ಪುತಿಳಿವಳಿಕೆ. ವಸ್ತುತಃ ಜಂತುಹುಳು ಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹೊರಗಿನಿಂದಲೇ, ಮಲಿನವಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿ, ಅನಂತರ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಡೆದು ಅಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಜಂತುಗಳಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿರ ದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಸಿಹಿ ತಿಂದರೂ ಜಂತುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲಾರವು.

ಹಾಗಾದರೆ ಮೇಲೆ ಉದಾಹರಿಸಿದ ಆಯುರ್ವೇದ ಸೂತ್ರದ ಅರ್ಥ ವೇನೆಂದು ಕೇಳಬಹುದು. ಆ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳು ದುರ್ಬಲವಾಗುವುವು; ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬಂದ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲು ಹುಲು ಸಾದ ಭೂಮಿ ಸಿಗುವುದು ಎಂದು ಆ ಸೂತ್ರಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು. ಆದ್ದ ರಿಂದಲೇ ಆ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ, 'ಸಂಲಭತೇ ಕ್ರಿಮಿಾ' – ಎಂದರೆ 'ಜಂತುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ, 'ಜಂತುಗಳು ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ' ಎಂದಲ್ಲ.

ಮಲದ ಜೊತೆಗೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಜಂತುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ: (೧) ಮಳೆಹುಳುವಿನಂತೆ ಉದ್ದವಾದ ಹುಳುಗಳು. ಅವಕ್ಕೆ

ನಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳುಗಳೆಂದು ಕರೆಯುವರು. (೨) ನೂಲುಹುಳು ಅಥವಾ ತಂತುಕ್ರಿಮಿಗಳು. ಅವನ್ನು ಕಿಲಬಿಹುಳುಗಳೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವು ಸಣ ನೂಲಿನ ತುಂಡುಗಳಂತೆ ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲದಿಂದ ಒಂದು ಅಂಗುಲದ ವರೆಗೆ ಉದ್ದವಾಗಿರುವುವು. (೩) ಚಪ್ಪಟೆಹುಳುಗಳು. ಅವು ಟೇಪಿನಂತೆ ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು ಒಂದೊಂದು ಹುಳು ನಡುನಡುವೆ ಗಂಟುಗಳಿರುವ, ಹಲವು ಅಂಗುಲಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿರುವ ಜಂತುವಾಗಿರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ ಟೇಪ್‌ವರ್ಮ್ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಮಳೆಹುಳುವಿನಂತಿರುವ ಜಂತುಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನದೊಡನೆ ಆಗಾಗ ಒಂದೊಂದು ಹೊರಬಿದ್ದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣುತ್ತವೆ. ನೂಲುಹುಳುಗಳು ಮಲಪ್ರವೃತ್ತಿಯೊಡನೆ ಹೊರಬೀಳುವುದಲ್ಲದೆ ಕೂತಾಗಲೂ ಓಡಾಡುವಾಗಲೂ ಮಲಗಿದಾಗಲೂ ಒಂದೊಂದೇ ಹೊರಬಿದ್ದು, ಗುದದ್ವಾರದ ಮತ್ತು ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಸುತ್ತಲೂ ತುರಿಕೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಚಪ್ಪಟೆ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಒಂದೆರಡು ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಮಲದೊಡನೆ ಹೊರಬೀಳುವುದು ಗೋಚರವಾಗುವುದು. ಮಿಕ್ಕ ಎರಡು ಹುಳುಗಳಿಗಿಂತ ಈ ಚಪ್ಪಟೆಹುಳುಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಪ್ರಯಾಸಕರ.

ಜಂತುಹುಳುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಹುಳುಗಳು ಏಕೆ ಆಗುವುದೆಂಬುದನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಸಾರಾಂಶರೂಪವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ – ಜಂತುಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳದೆ, ಅವುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳೊಡನೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಅನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಅವು ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ: ಆದ್ದರಿಂದ ಜಂತುಹುಳುವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಭಾಗಗಳಿವೆ: (೧) ಜಂತುಗಳಾಗದಂತೆ ನಿರೋಧಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. (೨) ಆಗಿರುವ ಜಂತುಗಳನ್ನು ಕೊಂದು ಹೊರತಳ್ಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ.

(೧) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳಾಗಬಾರದಾದರೆ ಜಂತುಗಳ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಿಲ್ಲದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಜಂತುಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಸಂದೇಹವಿದ್ದ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಕನಿಷ್ಠ ೧೫ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಉಪವಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಆ ದಿನ, ಕ್ರಿಮಿಹರವಾದ ಪಪ್ಪಾಯಿಹಣ್ಣು ಪೇರಳೆಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಡೀ ದಿನ, ಆಗಾಗ ಆಹಾರ ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿ ಚಹಾ ಸೇವಿಸುವ ಚಟವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಜಂತುಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಅನಾನುಕೂಲವಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯುಂಟಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಆಗಿರುವ ಜಂತುಗಳು ಅಲ್ಲಿ ಬಾಳಲಾಗದೆ ಹೊರಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುವುವು.

[೨] ಇಲ್ಲಿ, ಮೂರು ಪ್ರಕಾರದ ಜಂತುಗಳಿಗೆ ನಾಶಕವಾದ ಒಂದೆರಡು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೇಳಿದೆ: [ಅ] ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಅರೆದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆ ಮಾಡಿ, ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ನುಂಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಆ) ಮುತ್ತುಲುಬೀಜದ ಒಣಗಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಊಟಕ್ಕೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಐದೈದು ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು, ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಇ) ವಾಯುವಿಡಂಗದ ಬೀಜ ಮತ್ತು ಕಹಿಬೇವಿನ ಬೀಜಗಳ ಹತ್ತು ಗುಂಜಿ ಪುಡಿಯನ್ನು ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ಈ) ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಐದು ಹನಿ ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಕ್ಕರೆಯೊಡನೆ ನುಂಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೂಲುಹುಳುವಿಗೆ, ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಬಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಮೂರು ಸಲ ಬೇವಿನೆಣ್ಣೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಮೇಲೆ ಅ – ದಿಂದ ಈ – ವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ೧೫ ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಹರಳೆಣ್ಣೆಯ ಭೇದಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ೩ ಆವರ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ತಪಿತ್ತ

ರಕ್ತಪಿತ್ತವೆಂದರೇನು?: ಶರೀರದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಿಂದ ಆಗಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ 'ರಕ್ತಪಿತ್ತ' ಎಂಬ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಕೊಡಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆಗಾಗ ಬಾಯಿ ಮೂಗು ಗುದದ್ವಾರಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳುವವರನ್ನು ವಾಚಕರು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಕಿವಿ, ಚರ್ಮ, ಮೂತ್ರಮಾರ್ಗ, ಯೋನಿಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವವರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ 'ರಕ್ತಪಿತ್ತ' ಎಂಬ ಪರಿಭಾಷೆಯಿಂದಲೇ ಕರೆಯಬಹುದು. ಆದರೆ ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಗುವ, ಅಥವಾ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಪೆಟ್ಟು ಕೊಯ್ತು ಚುಚ್ಚುಗಳಿಂದ ಆಗುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ರಕ್ತಪಿತ್ತವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ.

ನಿದಾನ (ಕಾರಣ): ಶರೀರದೊಳಗಿನ ರಕ್ತವು ಹೊರಬಿದ್ದುಹೋಗದಂತೆ, ಅದನ್ನು ಸಿರಾಧಮನಿ ಮುಂತಾದ ಮುಚ್ಚಿದ ಪಾತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಹರಿದಾಡುವಂತೆ ಪ್ರಕೃತಿಮಾತೆಯು ಭದ್ರಪಡಿಸಿದ್ದಾಳೆ. ರೋಗಗಳಿಂದ ಆ ಪಾತ್ರೆಗಳು ಕನುವುಗೆಟ್ಟಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಶರೀರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ರಕ್ತದ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುವ ಲೋಮನಾಳ [ಅತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರಕ್ತನಲಿಕೆ]ಗಳ ಕೊನೆಗಳು ತೆರೆದಿರದೆ, ಅವುಗಳ ಮೈಯಿಂದಲೇ ರಕ್ತಾಂಶವು ತೂರಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುವುದು. ಆದರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಂಧಾನಗುಣವು ದುರ್ಬಲವಾದಾಗ ಲೋಮನಾಳಗಳ ಮೈಯಿಂದ, ಅಗತ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರಕ್ತವು ಒಸರಲಾರಂಭಿಸಿ ರಕ್ತಪಿತ್ತಕ್ಕೆ [ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ] ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ರಕ್ತದ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳ ಈ ದುರವಸ್ಥೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದವು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವೇಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ:

'ಘರ್ಮ ವ್ಯಾಯಾಮ ಶೋಕಾಧ್ವವ್ಯವಾಯೈರತಿ ಸೇವಿತೈಃ।
ತೀಕ್ಷ್ಣೋಷ್ಣಕ್ಷಾರಲವಣೈರಮ್ಲೈಃ ಕಟುಭಿರೇವ ಚ।
ಪಿತ್ತಂ ವಿದಗ್ಧಂ ಸ್ವಗುಣೈರ್ವಿದಹತ್ಯಾಶು ಶೋಣಿತಮ್।
ತತಃ ಪ್ರವರ್ತತೇ ರಕ್ತಮೂರ್ಧ್ವಂ ಚಾಧೋ ದ್ವಿಧಾಪಿ ವಾ।'

– ಎಂದರೆ ಬಿಸಿಲು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಶೋಕ, ಓಡಾಟ, ಮೈಥುನ, ಇವುಗಳ ಅತಿ

ಯಾವ ಸೇವನದಿಂದ ಮತ್ತು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಕ್ಷಾರ, ಲವಣ, ಹುಳಿ, ಖಾರಗಳುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳಿಂದ ಪಿತ್ತವು ವಿದಗ್ಧವಾಗಿ [ಹೆಚ್ಚು ಉಷ್ಣವಾಗಿ] ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ; ಎಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದ ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಉಷ್ಣ, ಸರ (ಸ್ರವಿಸುವ), ದ್ರವಗುಣಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಸಂಧಾನ ಮತ್ತು ಸಾಂದ್ರ [ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವ] ಗುಣಗಳು ತಗ್ಗಿ, ಶರೀರದ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಅವಯವಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಊರ್ಧ್ವಂ ನಾಸಾಕ್ಷಿ ಕರ್ಣಾಸ್ಯೈರ್ಮೇಢ್ರ ಯೋನಿ ಗುದೈ-ರಧಃ' – ಎಂದರೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ರಕ್ತಪಿತ್ತ [ಊರ್ಧ್ವಗ ರಕ್ತಪಿತ್ತ]ದಲ್ಲಿ ಮೂಗು ಕಣ್ಣು ಬಾಯಿಗಳಿಂದಲೂ, ಅಧೋಗ [ಕೆಳಭಾಗ] ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿ ಗುದಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ.

'ಆಮಾಶಯಾದ್ ವ್ರಜೇದೂರ್ಧ್ವಮಧಃ ಪಕ್ವಾಶಯಾದ್ ವ್ರಜೇತ್ ।' – ಊರ್ಧ್ವಗ ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಹೊರಬೀಳುವ ರಕ್ತವು ಆಮಾ-ಶಯ [ಹೊಟ್ಟೆ] ಪ್ರದೇಶದಿಂದಲೂ, ಅಧೋಗ ರಕ್ತಪಿತ್ತದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವ ರಕ್ತಪಿತ್ತವು ಪಕ್ವಾಶಯ [ಕರುಳುಗಳ] ಪ್ರದೇಶದಿಂದಲೂ ಹೊರಡುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ ದುಷ್ಟವಾದ ರಕ್ತವು ಪಿತ್ತದ ತೀಕ್ಷ್ಣತೆಯಿಂದ ಜಠರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ನಾಸಾ ಕರ್ಣಾಕ್ಷಿ ಮುಖ ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ದುರ್ಬಲವಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಅಲ್ಲಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವುದು; ಇಲ್ಲವೇ ಮೊದಲು ಕರುಳುಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೋಗಿ, ಅಲ್ಲಿಂದ ಶಿಶ್ನ ಯೋನಿ ಗುದ ಮುಂತಾದುವುಗಳೊಳಗಿನ ದುರ್ಬಲವಾದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು.

ಕುಪಿತಂ ರೋಮಕೂಪೈಸ್ತು ಸಮಸ್ತೈಸ್ತತ್ ಪ್ರವರ್ತತೇ।
ಕೇಚಿಚ್ಚ ಯಕೃತಃ ಪ್ಲೀಹ್ನಃ ಪ್ರವದಂತ್ಯಸೃಜೋ ಗತಿಮ್।

ಪಿತ್ತ ರಕ್ತಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಮಕೂಪ [ಚರ್ಮರಂಧ್ರ]ಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತ ಸ್ರವಿಸಬಹುದು; ಯಕೃತ್ ಪ್ಲೀಹಗಳಿಂದಲೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಮತ್ತು ರಕ್ತದುಷ್ಟಿಯೇ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಿಗೆ ಕಫ ಅಥವಾ ವಾತದ ಸಂಸರ್ಗವಾಗಿಯೇ ತೀರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಂಸರ್ಗದ ಮೂಲಕವೇ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಊರ್ಧ್ವ ಅಥವಾ ಅಧೋಗಮನವು ನಿರ್ಧರಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

ಊರ್ಧ್ವಗಂ ಕಫಸಂಸೃಷ್ಟಮಧೋಗಂ ಮಾರುತಾನುಗಮ್।

-ಎಂದರೆ ದುಷ್ಟ ರಕ್ತಪಿತ್ತಗಳಿಗೆ ಕಫದೋಷದ ಸಂಸರ್ಗವಾದರೆ ಊರ್ಧ್ವ ಮುಖವಾಗಿಯೂ, ವಾತದೋಷದ ಸಂಸರ್ಗವಾದರೆ ಅಧೋಮಾರ್ಗವಾಗಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸರ್ಗದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯಿಂದ ಊರ್ಧ್ವಗ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕಫದೋಷವನ್ನು ಕೂಡ, ಅಧೋಗ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ವಾತದೋಷವನ್ನು ಕೂಡ ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿಡಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

'ರಕ್ತಪಿತ್ತ'ವೆಂದರೆ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವವೆಂದು ವಿವರಿಸಿದೆವು. ಈಗ ರಕ್ತಪಿತ್ತಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಅನೇಕ ಸುಲಭ ಅನುಭೂತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಬರೆಯಲಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಔಷಧದಿಂದ ಗುಣ ಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಬೇರೊಂದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು.

ಅಶೋಕ ಚಕ್ಕೆ: ಅಶೋಕಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಂಗಸರ ಕೆಂಪು ಸ್ರಾವ ನಿಲ್ಲಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದು ಹೆಂಗಸರ ಬಿಳಿ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆಯಲ್ಲದೆ, ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಬ್ಬರ ಶರೀರದ ಯಾವ ಭಾಗದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಒಳ್ಳೇ ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ಇಲ್ಲಿ ಕೆಳಗೆ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಅಂಗದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಾದರೂ, ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳಿಂದಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನೂ ಶಮನಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳವಾಗಿವೆ.

ನೆಲನೆಲ್ಲಿ: ಇದು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಳೆಗಾಲದಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ನೀರಿನ ಆಸರೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ೪ ಚಮಚ ರಸವನ್ನು ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವಗಳೂ ನಿಲ್ಲುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದನ್ನು ಕೆಲವು ವಾರ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಆಗಾಗ ಸಂಭವಿಸುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವರೋಗವನ್ನೂ ನಿರೋಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅರಗು: ಪೇಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಅರಗು ತುಂಬ ಕಸಕಡ್ಡಿಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರು ತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಪುಡಿಮಾಡಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಅದು ಕರಗಿ ನೀರಿನೊಡನೆ ಒಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಸಿದರೆ ಕಸ ಕಡ್ಡಿಗಳು ಬೇರ್ಪಡುವವು. ಹಾಗೆ ಗಾಳಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿಟ್ಟರೆ ನೀರು

ಆರಿ ತಳದಲ್ಲಿ ಅರಗಿನ ಪುಡಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಅದನ್ನು ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ೫ರಿಂದ ೧೦ ಗುಂಜಿಯವರೆಗೆ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಆಷಾಢೀ ಬೇರು: ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ 'ಶತಾವರೀ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು ರಕ್ತಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ಶಮನಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ರಕ್ತನಲಿಕೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು. ಇದನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿ, ಅದರ ಬೇರಿನ ರಸದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ೨ – ೩ ಸಲ, ಹೊತ್ತಿಗೆ ೮ ಚಮ್‌ಚಾದಷ್ಟನ್ನು, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಒಣಗಿದ ಬೇರು ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿ ೧೫ ಗುಂಜಿಯನ್ನು ದಿನಾಲು ೩ ಸಲ, ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಗರ್ಭಾಂಗಗಳಿಂದ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಆಷಾಢೀಬೇರು ಶತಮಾನಗಳಿಂದ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ.

ಜೇಷ್ಠಮಧು: ಇದಕ್ಕೆ ಹಳೇ ಮೈಸೂರು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ 'ಅತಿಮಧುರ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ನುಣಗಿನ ಪುಡಿ ೧೦ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ೨ – ೩ ಸಲ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಅಥವಾ ೨ ಚಮ್‌ಚಾ ಪುಡಿಗೆ ೪ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ೪ – ೪ ಚಮ್‌ಚಾ ಕುಡಿಯುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಸಹ ಮೆಲ್ಲ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಬರುವುದು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ: ಮೂಗಿನಿಂದ, ಗುದದ್ವಾರದಿಂದ, ಮೂತ್ರದೊಡನೆ, ಇಲ್ಲವೇ ವಾಂತಿ ಕೆಮ್ಮುಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಾಗ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವವರು, ಹಸಿ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸವನ್ನಾಗಲಿ ಒಣನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯನ್ನಾಗಲಿ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಕುಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣ ಸಿಗುವುದು.

ಲಾಮಂಚ: ಇದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ 'ಬಾಳದ ಬೇರು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದು, ಉಷ್ಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಬಹು ಬೇಗ ಗುಣಕೊಡುವುದು. ಇದರ ಕಷಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಗುಣ ಕೊಡುವುದು.

ಅಕ್ಕಚ್ಚು (ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರು): ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ದಿನಾಲು ೩ ಸಲ, ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟದಷ್ಟು ಕುಡಿದರೆ

ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಬೇಗ ನಿಲ್ಲುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಲಾವಂಚದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿದರೆ ಇಮ್ಮಡಿ ಗುಣ

ಪಥ್ಯ: ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಯಾವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗಲೂ ಬರೀ ಹಾಲು ಅನ್ನ ಮೋಸುಂಬಿರಸಗಳ ಮೇಲೆಯೇ ಇರುವುದು ಒಳಿತು.

ರಕ್ತಪಿತ್ತವೆಂದರೆ, ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವಿಕೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದರೆ ಹೊರಗಿನ ಪೆಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಪಘಾತಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಮೂಗಿಗೆ ಬಲವಾದ ಏಟು ತಗಲಿ ರಕ್ತವು ಸ್ರವಿಸಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತವೆನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಂತೆ, ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವೂ ರಕ್ತಪಿತ್ತವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ತೋರಿಕೆಯ ಕಾರಣವಾವುದೂ ಇಲ್ಲದೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಹೆಂಗಸರಿಗೆ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾಗಿ ಗರ್ಭಾಂಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀ ಪುರುಷರಿಗೆ ತೀರ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾದ ಕಾರಣ(ಆಘಾತ)ಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದು ಬೇಗನೆ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು, ಮಲಮೂತ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಇವುಗಳೆಲ್ಲ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಆದರೆ ಮಲವು ಒಣಗಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಣುಕಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಆ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಮಲದ್ವಾರದ ರಕ್ತವಾಹಿನಿಗಳು ಒಡೆದು ಉಂಟಾಗುವ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ರಕ್ತಪಿತ್ತವಲ್ಲ.

ಮೇಲಿನ ವಿವೇಚನೆಯಿಂದ, ತೋರಿಕೆಯ ಕಾರಣಗಳೇನೂ ಇಲ್ಲದೆ ಅಥವಾ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೇ ಶರೀರದ ವಿವಿಧ ಸ್ಥಾನಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವುದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತವೆನ್ನುತ್ತಾರೆಂದು ತಿಳಿದಂತಾಯಿತು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ಸರ್ವಾಂಗದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತಪಿತ್ತದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿರುತ್ತದೆ ಅಂತಹರಿಗೆ ಯಾವುದೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದ ಅದು ಯಾವ ಉಪಾಯದಿಂದಲೂ ಬೇಗ ನಿಲ್ಲುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ 'ಹಿಮೊಫಿಲಿಯಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ವಿವಿಧ ರಕ್ತಸ್ರಾವದ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಬರಿ 'ರಕ್ತಸ್ರಾವ ರೋಗ' ಎಂದು ಕರೆಯದೆ 'ರಕ್ತಪಿತ್ತ' ಎಂಬ ವಿಶಿಷ್ಟ ಶಬ್ದದಿಂದ

ಕರೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದವು ತುಂಬ ಜಾಣ್ಮೆಯನ್ನು ತೋರಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ, '**ತೈರ್ಹೇತುಭಿ ಸಮುತ್ಕ್ಲಿಷ್ಟಂ ಪಿತ್ತಂ, ರಕ್ತಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ**' – ಎಂದರೆ ರಕ್ತಪಿತ್ತ ರೋಗದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗಲು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತದೋಷವು ಪ್ರಕುಪಿತವಾಗಿರುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತು ರಕ್ತವು ಹಾಗೆ ಪಿತ್ತದಿಂದ ದೂಷಿತವಾಗಲು, '**ತಸ್ಯೋಷ್ಣಂ ತೀಕ್ಷ್ಣಮಮ್ಲಂ ಚ ಕಟೂನಿ ಲವಣಾನಿ ಚ। ಘರ್ಮಶ್ಚಾನ್ನ ವಿದಾಹಶ್ಚ ಹೇತುಃ।**' – ಎಂದರೆ ಉಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣ, ಹುಳಿ, ಖಾರ, ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನ ಅತಿ ಸೇವನವು ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಿದೆ. ರಕ್ತಪಿತ್ತರೋಗದ ಈ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಮೀಮಾಂಸೆಯಿಂದ, ವೈದ್ಯರಲ್ಲದವರಿಗೂ, ತಮಗೆ ಆ ರೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಅದು ಆಗಬಾರದಾದರೆ, ಎಂತಹ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ವಿವಿಧ ಮಾರ್ಗಗಳಿಂದ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುವ ಪೀಡೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಔಷಧಗಳನ್ನಷ್ಟೇ ನುಂಗುತ್ತ ಕೂಡದೆ, (೧) ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ಶಮನಗೊಳಿಸುವ, ಮತ್ತು (೨) ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಉಷ್ಣ, ತೀಕ್ಷ್ಣಾದಿ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವ ಕಡೆಗೆ ಗಮನ ಕೊಡಬೇಕು. ಅಲ್ಲದೆ, (೩) ರಕ್ತಸ್ರಾವವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸುವ, ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪವನ್ನೂ ಶಮನಿಸುವ, ಮುಂದಿನ ಸುಲಭೋಪಾಯವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು: (ಅ) ಬರೀ ಹಾಲನ್ನೇ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನವನ್ನೇ ಸೇವಿಸಬೇಕು. (ಆ) ಲಾಮಂಚ, ಚಂದನ, ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ, ಪರ್ಪಾಟಕ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲೆ ಹಾಕಿ, ೧೬ ಭಾಗ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕಾಯಿಸಿ ಕಾಲು ಭಾಗಕ್ಕಿಳಿಸಿ ದಿನಾಲು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಇ) ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ೧೦ ಗುಂಜಿಯಂತೆ ಬೆಂಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. (ಈ) ಅರಳು ಮಾಡಿದ ಪಟಿಕದ ಪುಡಿ ೪ ಗುಂಜಿ, ಸೊನ್ನಕಾವಿ ೪ ಗುಂಜಿ ಸೇರಿಸಿ, ಅಕ್ಕಿ ತೊಳೆದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಉ) ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕೇವಲ ಹಾಲು ಹಂಣುಗಳ ಹೊರತು ಬೇರೆ ಏನನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಾರದು. (ಊ) ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಂಗದ ಸುತ್ತಲೂ ತಂಣೀರಿನ ಬಟ್ಟೆ ಅಥವಾ ಮಂಣಿನ ಪಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಮಲಬದ್ಧತೆ

'ವಿಜ್ಞಾನವು ಮಾನವನಿಗೆ ನಾಗರಿಕತೆಯ ವರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು; ನಾಗರಿಕತೆಯು ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಅಭಿಶಾಪವನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತು' – ಎಂದು ದಿವಂಗತ ಪಂಡಿತ ತಾರಾನಾಥರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇಂದು ನರಬಲಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಬ್ಲಡ್‌ಪ್ರೆಶರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹಾರ್ಟ್‌ಫೇಲ್ಯೂರ್, ಮತ್ತು ನಾಡೀದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಜೊಚ್ಚಲು ಮಕ್ಕಳೆಂದು ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಬರ್ನರ್ ಮ್ಯಾಕ್‌ಫೆಡನ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಹಾಗೆಲ್ಲರೂ ಸರ್ಜನ್ನರ ಶಸ್ತ್ರಭಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಪರಿಣಾಮವೇ ಆಗಿದೆಯೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದೇವಷ್ಟೇ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಸರ್ವರೋಗಕ್ಕೂ ಮೂಲವಾಗಿದೆಯೆಂದು ನಿಸ್ಸಂಕೋಚವಾಗಿ ಹೇಳಬಹುದು. **'ರೋಗಾ ಸರ್ವೇಽಪಿ ಜಾಯಂತೇ ವೇಗೋದೀರಣ ಧಾರಣೈಃ'** – ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಎಂದರೆ, ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ 'ವೇಗ'ಗಳ ಧಾರಣ ಮತ್ತು ಉದೀರಣ (ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ವಿಸರ್ಜನೆ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇಂಗ್ಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ Urge ಅಥವಾ Call of Nature ಎಂಬ ಶಬ್ದಗಳಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ವೇಗ, ಶರೀರ ಚಿಂತಾ' ಎಂದು ಸಂಜ್ಞೆಗಳಿವೆ. ಮಲ, ಮೂತ್ರ, ಬೆವರುಗಳು ವೇಗಗಳು. ಆ ವೇಗವಾಹನದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದ ವಿಷಗಳು ಹೊರನೂಕಲ್ಪಡುವುವು. ಆ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸದಿರುವುದರಿಂದಲೂ, ಅಥವಾ ಔಷಧಾದಿಗಳಿಂದ ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ರೋಗಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಆ ಎರಡೂ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕೃತ್ರಿಮಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ವಿಷಯವನ್ನಷ್ಟೇ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಐದು ಕಾರಣಗಳಿವೆ: (೧) ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿನ ವೃತ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿರುವವರಿಗೆ ಅಥವಾ ಸಭೆ ಸಂಮೇಲನಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರಿಗೆ ಮಲದ ವೇಗವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೂ, ಅದನ್ನು ವಿಸರ್

ಜಿಸಲು ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಆಮೇಲೆ ಬಿಡುವು ಸಿಕ್ಕಾಗ 'ವೇಗಪ್ರವೃತ್ತಿ' (Urge) ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲೆತ್ನಿಸು ವರು. (೨) ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಭಾವವು ಈಗ ತುಂಬ ಪ್ರಚುರವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರಪಾಚನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪಾಚಕ ರಸಗಳು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಚಕರಸಗಳು, 'ಪಚತ್ಯನ್ನಂ ವಿಭಜತೇ ಸಾರಕಿಟ್ಟೌ ಪೃಥಕ್' – ಎಂದರೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಮಲನಿಷ್ಕಾಸನಕ್ಕೂ ಕಾರಣ ವಾಗಿವೆಯೆಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಹೇಳುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮಾಭಾವದಿಂದ ಈ ಎರಡೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. (೩) ಆಹಾರ ದ್ರವ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ ಅಂಶಗಳಿಲ್ಲದಿರುವುದೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಮಲವಿಸರ್ಜಕ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಿಗೆ ಚಾಲನ ಕೊಡುವ ಅಂಶಗಳು ಅ-ಪರಿಷ್ಕೃತ (unpolished) ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಹಸಿರುಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುವುವು. (೪) ಚಹಾ ಕಾಫಿ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್, ಮದ್ಯ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ತಿಂಡಿಗಳು ಮುಂತಾದ, ಕಸುವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವ ಆಹಾರ ಪೇಯಗಳನ್ನು ದಿನಾಲು ಅನೇಕ ಸಲ ಸೇವಿಸಿ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳನ್ನೂ ಮಲವಿಸರ್ಜಕಾಂಗಗಳನ್ನೂ ದಣಿಸುವುದ ರಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಂಟಾಗುವುದು. (೫) ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯ ದಿರುವುದೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉಪಾಯ ವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೇ? ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೋಗ ಲಾಡಿಸಬೇಕು. ಎಂದರೆ, (೧) ಮಲವೇಗದ ಅನುಭವವಾದೊಡನೆ ಅದನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು: (೨) ಮಲಾಶಯ ಮತ್ತು ಕರುಳುಗಳಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಹ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಆಸನ, ಚಂಕ್ರಮಣಗಳನ್ನು (Walking) ರೂಢಿಸಬೇಕು. ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಆದರ್ಶ ವ್ಯಾಯಾಮ. (೩) ಆಹಾರವನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕಲ್ಲದೆ, ನಿತ್ಯವೂ, ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಹಣ್ಣು ಹಂಪಲುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. (೪) ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. (೫) ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ರೂಢಿಸುವವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಾಗಲಾರದು. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ರೋಗಿಗಳು ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ

ಔಷಧ ಮತ್ತು ಶಸ್ತ್ರಗಳಿಲ್ಲದೆಯೇ ರೋಗಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದು.

ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೆಲವರು ನಿತ್ಯವೂ ತಮಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗದಿರುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲೆಂದು, ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ತಪ್ಪದೆ ಭೇದಿಯ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಭಯಂಕರವಾದ ದುರಭ್ಯಾಸ. ಅದರಿಂದ ಕರುಳುಗಳು ದುರ್ಬಲ ವಾಗುವುವು. ಅವು ತಮ್ಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದು ಕೊಳ್ಳುವುವು. ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕರುಳಿನ ಒಳಮೈ ಕೆರಳಿಕೊಂಡು ಆಮಾಂಶ, ಶೂಲೆ, ವ್ರಣಗಳಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ. ಅವರಿಗೆ ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಮೂಲ ವ್ಯಾಧಿಯು ಖಂಡಿತ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನಕ್ಕಾಗಿ ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಕೃತ್ರಿಮವಾದ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಲೇ ಬೇಕೆನಿಸಿದಾಗ ಕೆಳಗಿನ ನಿರಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು:

(ಅ) ಸೋನಾಮುಖಿ, ಬಿಡಲವಣ, ಬಡೇಸೋಪು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮ ತೂಕ ಸೇರಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ, ಅರ್ಧ ತೊಲದಷ್ಟನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದು ದೊಡ್ಡವರ ಪ್ರಮಾಣ. (ಆ) ಒಂದು ದಿನ ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸೇವಿಸದೆ ಬರಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸವನ್ನೇ ಪ್ರಹರಕ್ಕೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಕುಡಿದರೆ ಮರುದಿನ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುವುದು. (ಇ) ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು, ಒಂದೆರಡು ಮೈಲು ಭರದಿಂದ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನಿಂಬೇರಸ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕರವೆನಿಸುವುದು. (ಈ) ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಬಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನಿರ್ಬಾಧಕವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ. (ಉ) ಎರಡೂ ಸಲ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮೊದಲು, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕಾಫಿ ಕುಡಿದಂತೆ ಚೀಪಿ ಚೀಪಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನಾವು ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿರಿ ಎಂದು ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ ಪರಿಹರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬುದೇ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಿಗೆಲ್ಲ ಆಗಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶರೀರವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಬೇಡಿರಿ ಎಂದು ಮೊದಲು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕೊಟ್ಟು, ಸಹಜವಾದ ಮಲವಿಸ

ರ್ಜನಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವೆಂದು ಅನುಭವಸಿದ್ಧವಾದ ಕೆಲವು ಸುಲಭೋಪಾಯ ಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಸತತವಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನಿಶ್ಚಿತ ಫಲದಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲುವು.

(೧) **ಆಹಾರ ಚರ್ವಣ:** ಆಹಾರವಸ್ತುವನ್ನು, ಮೃದುವಾಗಿರಲಿ ಬಿರುಸಾಗಿರಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತುತ್ತನ್ನೂ ಕನಿಷ್ಟ ೩೦ – ೪೦ ಸಲವಾದರೂ ಅಗಿಯದೆ ನುಂಗಬಾರದು. ಉದ್ದೇಶವೆಂದರೆ – ಆಹಾರದೊಡನೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಮಿಶ್ರ ಮಾಡುವುದು, ಆಹಾರವನ್ನು ಬರೀ ಮೃದುಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲ ಎಂಬ ತತ್ವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೆಲವರು, ತಾವು ಅನ್ನದ ಗಂಜಿ ಅಥವಾ ಮೆತ್ತಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಗಿಯುವ ಆಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ರಾಗಿಮುದ್ದೆಯನ್ನು ಅಗಿಯುವುದು ಅನಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣವೆಂದು ತಿಳಿದಿರುವ ಮೂರ್ಖರೂ ಲಕ್ಷಾವಧಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ, ಜೊಲ್ಲನ್ನು ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಬೆರಸುವುದೇ ಅಗಿಯುವುದರ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಎಂದು ಇನ್ನೊಮ್ಮೆ ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅಗಿಯುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದವರಿಗೆ ಯಾವ ಉಪಾಯ, ಯಾವ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣ ವಾಗಲಾರದೆಂದು ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಜೊಲ್ಲು ಉತ್ತಮವಾದ ಮಲವಿಸರ್ಜಕ, ಸ್ವೈಸರ್ಗಿಕ ಔಷಧ ಎಂಬುದನ್ನು ಅರಿತು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ.

(೨) **ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು:** ದಿನಾಲೂ ಊಟದಲ್ಲಿ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆಗಳು, ಹೀರೆ, ಪಡವಲು, ಬೆಂಡೆ, ಸೌತೆ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಗಜ್ಜರಿ, ಕ್ಯಾಬೆಜ್, ಮೂಲಂಗಿ, ಹಾಗಲು ಮುಂತಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದರೂ ಪಲ್ಲೆ ಇರಬೇಕಲ್ಲದೆ, ಅವನ್ನು ವಿಪುಲವಾಗಿ ಮತ್ತು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ, ಅಥವಾ ಒಂದು ರಾತ್ರಿ, ಮಿಕ್ಕ ಆಹಾರವನ್ನೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿಸಿ ಬರೀ ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ ಗಳನ್ನೇ ತಿಂದು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಕುಡಿಯುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಉಪಾಯ. ಸೊಪ್ಪಲುಪಲ್ಲೆಗಳು ಮಲಸಾರಕ ಗುಣವುಳ್ಳವೆಂದು ಜಗತ್ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿವೆ.

(೩) **ಹಣ್ಣುಗಳು:** ಅನುಕೂಲವಿರುವವರು ದಿನಾಲು ಸಂಜೆ ಊಟ ಕ್ಕಿಂತ ೧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಮೋಸುಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಹಸಿ ದ್ರಾಕ್ಷೆ (ಚಪ್ಪರ ದ್ರಾಕ್ಷೆ), ಚನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಪಕ್ವವಾದ ಸೇಬು, ಚನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತು ಮಧುರವಾದ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣು, ಮುಂತಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು

ಕಿಂದು, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳ ಕೂಸುಗಳಿಗೆ, ಹಣ್ಣಿನ ರಸಕ್ಕೆ ಬಿಸಿನೀರು ಬೆರಸಿ ದಿನಾಲು ಸಂಜೆ ಕುಡಿಸುವುದ ರಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾದ ಸಾವಿರಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿವೆ.

(೪) **ತೌಡು**: ಅನ್ನಕ್ಕಿಂತ, ತೌಡು ತೆಗೆಯದ ರಾಗಿ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಜೋಳದ ಅರಳು, ಗೋಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಮಲಸಾರಕವಾಗಿವೆ. ಅವುಗಳ ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟುಗಳನ್ನು, ಬೇಯಿಸದ ಹಸಿ ಸೌತೆ, ಗಜ್ಜರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೂಲಂಗಿ, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪುಗಳೊಡನೆ ದಿನಾಲು ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ದಿನವಾದರೂ, ಚನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಖವಾಗಿ ಆಗುವುದು.

(೫) **ಉಷಃಸ್ನಾನ**: ರಾತ್ರಿ ಮಲಗಿದವರಿಗೆ ಮೊದಲ ಸಲ ಎಚ್ಚರವಾದ ಕೂಡಲೇ ಎದ್ದು ಒಂದು ಲೋಟ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಮರಳಿ ಮಲಗು ವುದರಿಂದ, ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಎಚ್ಚರವಾದಾಗ ಮಲವಿಸರ್ಜನವ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಎನಿಸು ವುದು. ಇದನ್ನು ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಮಾಡಿ ಗುಣ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ.

(೬) **ವ್ಯಾಯಾಮ**: ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಇಲ್ಲದಿರುವುದೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯೂ ಅಜೀರ್ಣ ವಾಂತಿಗಳೂ ಪ್ರಚುರವಾಗಿರಲು ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಹೊಟ್ಟೆಪಾಡಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಇಡೀ ದಿನ ದುಡಿದು ದಣಿಯುವವರಿಗೆ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂಬ ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಪ್ರಚುರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ದುಡಿಮೆಯಿಂದ ವ್ಯಾಯಾಮವಾಗದೆ ಆಯಾಸವಾಗುವುದು. ವ್ಯಾಯಾಮದಿಂದ ಆಯಾಸವಾಗದೆ ಉಲ್ಲಾಸವಾಗು ವುದು. ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಅಂಗಚಲನೆಯೇ ವ್ಯಾಯಾಮ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಆಟ, ಓಟ, ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ, ಚಂಕ್ರಮಣ (ವಾಕಿಂಗ್), ಅಂಗಸಾಧನೆ, ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯುಳ್ಳವರು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾಗಿ ಚಲನೆಕೊಡುವ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ದಿನಾಲು ಮಾಡಬೇಕು. ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಕ್ರಮ ಬೇಕಾದವರು, ತಾರಾನಾಥ ಆಯುರ್ವೇದ ಮಂದಿರ, ಬೆಂಗಳೂರು: 4, ಎಂಬ ವಿಳಾಸಕ್ಕೆ ಬರೆಯಿರಿ.

(೭) **ಬಸ್ತಿ**: ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಉಪಾಯುಗಳನ್ನು ಕೈ-ಕೊಂಡಾಗಲೂ, ಬಹು ದಿನಗಳ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೆ

ನಿರಾಶರಾಗಬಾರದು. ಆ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೇ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗದ ಕ್ರಮದ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ೪೫ನೆಯ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದೆ.

ಪಾಂಡುರೋಗ

‘ಪಾಂಡುರೋಗ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು, ಈಗ ತುಂಬ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ‘ಎನೀಮಿಯಾ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಸಮಾನಾರ್ಥವುಳ್ಳದ್ದು. ಆದರೂ ಓದು ಬರಹವನ್ನರಿಯದ ಗಾಂವನೂ ಸಹ ಎನೀಮಿಯಾ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಲ್ಲವನಂತೆ ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ‘ರಕ್ತಕ್ಷಯ’ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಎನೀಮಿಯಾಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ, ಪಾಂಡುರೋಗವೇ ಬೇರೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯವೇ ಬೇರೆ ಎನ್ನಬೇಕಾಗುವುದು. ಅಥವಾ ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಕ್ಷಯವು ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಮಾತ್ರವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಎನೀಮಿಯಾ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು, ಆ ರೋಗವು ಈಗ ನಮ್ಮ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೋಗವೋ ಏನೋ ಎಂಬ ಭ್ರಮೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಷ್ಟು ಮಟ್ಟಿಗೆ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಡಾಕ್ಟರುಗಳಿಂದ ಶರೀರ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ, ‘ಎನಿಮಿಕ್’ ಎಂಬ ನಾಮಕರಣವನ್ನು ಪಡೆಯದಿರುವ ರೋಗಿಯೇ ಅಪರೂಪವೆನ್ನಬಹುದು.

ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ: ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು – ಸುಶಿಕ್ಷಿತರು ಸಹ – ಎನೀಮಿಯಾ ಎಂದರೆ, ಮುಖದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಉಗುರು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಛಾಯೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಿಕೆ ಎಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು, ಶರೀರದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವಿಕೆಯೇ ಎನೀಮಿಯಾ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಚರ್ಮ ಮುಖ ಉಗುರು ಕಣ್ಣು ಛಾಯೆಯು, ವಿವಿಧ ಪ್ರಕೃತಿಯವರಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು; ಎನೀಮಿಯಾದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರದೆ, ರಕ್ತದ ಗುಣವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬರೀ ಚರ್ಮಾದಿಗಳ ಬಣ್ಣ ಅಥವಾ ರಕ್ತದ ಗುಣವನ್ನಷ್ಟೇ ಗುರುತಿಸಿ ಪಾಂಡುರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದು ಸರಿಯಾಗಲಾರದು.

ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಚಿಹ್ನವು, ಚರ್ಮವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಪಾಂಡುರೋಗವಾಗುವ ಮುಂಚೆ ತೋರಿಬರುವ ಪೂರ್ವರೂಪಗಳನ್ನೂ, ಅನಂತರ ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯ

ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಂಡುಬರುವ ಬೇರೆ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನೂ ಪರಿಶೀಲಿಸಿ ಪಾಂಡುರೋಗದ ನಿದಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದ, ವೆಚ್ಚದ ಪರೀಕ್ಷೋಪಕರಣಗಳಿಗಿಂತ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಪಾಯಗಳೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಸುಲಭವೆನಿಸುವುವು. ಆದರೆ ಆ ನಿದಾನೋಪಾಯಗಳು ಸುಲಭವಾದುದರಿಂದ ನಂಬಲಾರದಂತಹವೆಂದು ಮಾತ್ರ ತಿಳಿಯಬಾರದು.

ಪಾಂಡುರೋಗದ ನಿದಾನ: ನಿದಾನ ಎಂದರೆ ಮೂಲಕಾರಣ. **'ವ್ಯವಾಯಮಮ್ಲಂ ಲವಣಾನಿ ಮದ್ಯಂ ಮೃದಂ ದಿವಾಸ್ವಪ್ನಮತೀವ ತೀಕ್ಷ್ಣವ್। ನಿಷೇವಮಾಣಸ್ಯ ವಿದೂಷ್ಯರಕ್ತಂ ದೋಷಾಸ್ತ್ವಚಃ ಪಾಂಡುರತಾಂ ನಯಂತಿ'** – ಎಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಮೈಥುನದಿಂದಲೂ, ಉಪ್ಪು ಮದ್ಯ ಮಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದಲೂ, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆಯ ಚಟದಿಂದಲೂ, ದೋಷಗಳು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಯು ಕೆಟ್ಟು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಈ ನಿದಾನಗಳನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಸುಶ್ರುತಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳು ವಂತೆ, **'ಸಂಕ್ಷೇಪತಃ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗೋ ನಿದಾನಪರಿವರ್ಜನಂ'** – ಎಂದರೆ ನಿದಾನವನ್ನು ಪರಿವರ್ಜಿಸುವುದೇ, ರೋಗಕಾರಣಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸು ವುದೇ, ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲ ಹೆಜ್ಜೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದೆ ಅಲೋಪಥಿಯ ಕ್ರಮ ದಂತೆ ಬರೀ ರಕ್ತವನ್ನಷ್ಟೇ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ರಕ್ತವನ್ನಷ್ಟೇ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ತಗ್ಗಿ, ಪುನಃ ಮರುಕಳಿಸಲು ಅವಕಾಶವಾಗುವುದು. ಅಂತಹ ನೂರಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಬಲ್ಲೆವು. ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂದಾಗಬಹುದಾದ ಪಾಂಡುರೋಗವನ್ನು ಇಂದೇ ಗುರುತಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಸಹ, ಆಯುರ್ವೇದದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ರೋಗದ ಪೂರ್ವರೂಪಜ್ಞಾನವು ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಪಾಂಡುರೋಗದ ಪೂರ್ವರೂಪ: 'ತ್ವಕ್ ಸ್ಫೋಟನಷ್ಠೀವನಗಾತ್ರಸಾದ ಮೃದ್‌ಭಕ್ಷಣ ಪ್ರೇಕ್ಷಣಕೂಟ ಶೋಥಾಃ। ವಿಣ್ಮೂತ್ರ ಪೀತತ್ವಮಥಾವಿಪಾ ಕೋ ಭವಿಷ್ಯತಸ್ತಸ್ಯಪುರಃ ಸರಾಣಿ' – ಎಂದರೆ ತೊಗಲು ಒಡೆಯುವುದು, ಅತಿಯಾದ ಉಗುಳು, ಕೈ ಕಾಲು ಸೋಲು, ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನುವ ಆಸೆ, ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಬಾವು, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಹಳದಿಯಾಗಿರು

ವಿಕೆ, ಅಜೀರ್ಣ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂಬರುವ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಮುಂಗುರುತುಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪಾಂಡುರೋಗ ಎಂದರೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯವೆಂದು ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಬರೀ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಗಳನ್ನು ನುಂಗುವುದರಿಂದ ಗುಣದ ಬದಲು ಅಪಗುಣವೇ ಆದೀತು. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಕರವೆಂದುಕೊಳ್ಳುವ ಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ಬಹುತರವಾಗಿ ಲೋಹವಿರುವುದು. ಲೋಹವು ಕಷಾಯ (ಒಗರು) ರಸವುಳ್ಳದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧಕರವಾಗಬಹುದು ಮತ್ತೆ, ವಾತಪ್ರಧಾನವಾದ ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲೇ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿರುವುದರಿಂದ, ಲೋಹಯುಕ್ತ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯು ಬೆಳೆದು ಪಾಂಡುರೋಗದ ವಾತ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣಗೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪಾಂಡುವನ್ನು ವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಯಾ ದೋಷಶಮನಕ್ಕೆ ತಕ್ಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರ.

ವಾತಜನ, ಪಾಂಡುಲಕ್ಷಣ: 'ತ್ವಕ್ ಮೂತ್ರನಯನಾದೀನಾಂ ರೂಕ್ಷಕೃಷ್ಣಾರುಣಾಭತಾ। ವಾತಪಾಂಡ್ವಾಮಯೇ ಕಂಪ ತೋದಾನಾಹ ಭ್ರಮಾದಯಃ।' – ಎಂದರೆ, ವಾತದೋಷದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಮೂತ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ರೂಕ್ಷತೆಯೂ, ಕಪ್ಪು ಮಿಶ್ರ ಕೆಂಪು ಛಾಯೆಯೂ ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ನಡುಕ, ಮೈ ಕೈ ಚುಚ್ಚು, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ತಲೆತಿರುಗುಗಳೂ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಮೇಲ್ಕಂಡಂತೆ ವಾತಪ್ರಧಾನವಾದ ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, (ಅ) ಹರಳೆಣ್ಣೆಯಂತಹ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ ಭೇದಿಯ ಔಷಧವನ್ನು ಮೊದಲು ರೋಗಿಯ ಬಲಾಬಲವನ್ನು ನೋಡಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಅನಂತರ, (ಆ) ವಾರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಿನ ಹರಳೆಣ್ಣೆ ಮಿಶ್ರವಾದ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಬಸ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕು. (ಇ) ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ೪ ಚಮಚಾ ಕಾಡಿಗ್ಗರಗದ ರಸ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು. (ಈ) ನಿಂಬೆರಸ

೪ ಚಮಚಾ, ಜೇನು ೨ ಚಮಚಾ, ಸೈಂಧವಲವಣ ೧ ಗುಂಜಿ ಕಲಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿದು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. (ಉ) ೨ ದಿನ ಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಂಗ ಮಾಡಬೇಕು. (ಊ) ಅತಿಯಾದ ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ತಿನಿಸು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಪಾಂಡುರೋಗ ಲಕ್ಷಣ: 'ಪೀತಮೂತ್ರ ಶಕೃನ್ನೇತ್ರೋದಾಹ ತೃಷ್ಣಾ ಜ್ವರಾನ್ವಿತಃ। ಭಿನ್ನ ವಿಟ್ಕೋಽತಿಪೀತಾಭಃ ಪಿತ್ತ ಪಾಂಡ್ವಾಮಯೀ ನರಃ॥' – ಎಂದರೆ ಪಿತ್ತಪ್ರಧಾನ ಪಾಂಡುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ, ಮಲ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿರುವುದು; ಮೈಯುರಿ, ಬಾಯಾರಿಕೆ, ಜ್ವರಗಳಿರುವುದು; ತೆಳ್ಳಗೆ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಅರಿಷಿಣ ಬಣ್ಣದ ಮಲವಿಸರ್ಜನ ವಾಗುವುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಇದರಲ್ಲಿ, ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೊರನೂಕಲು (ಅ) ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಬೋಳ, ತಿಗಡೆಯಂತಹ ಭೇದಿಗಳನ್ನು ಹಾಲಿನ ಅನುಪಾನದಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಪಿತ್ತರೋಗಿಗೆ ಮೊದಲೇ ತೆಳ್ಳಗೆ ಭೇದಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರ ಶಕ್ತಿಹ್ರಾಸವಾಗದಂತೆ ಸೌಮ್ಯ ಪಿತ್ತವಿರೇಚನೆಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. (ಆ) ಜೀರಿಗೆ, ನೆಲ್ಲಿಚಟ್ಟು, ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಮಂಜಿಷ್ಠಾ, ಶುಂಠಿ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಇವು ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೨ ಚಮಚಾ, ೧ ಲೋಟ ನೀರು, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಕಫಜನ್ಯ ಪಾಂಡುಲಕ್ಷಣ: 'ಕಫ ಪ್ರಸೇಕಶ್ವಯಥುತಂದ್ರಾ-ಲಸ್ಯಾತಿ ಗೌರವೈಃ। ಪಾಂಡುರೋಗಿ ಕಫಾತ್ ಶುಕ್ಲಃ ತ್ವಂಗ್ಮೂತ್ರ ನಯನಾನನಃ॥' – ಎಂದರೆ ಬಾಯಿಂದ ಕಫ ಬೀಳುತ್ತಿರುವುದು, ಮೈ ಮುಖ ಗಳ ಬಾವು, ತೂಕಡಿಕೆ, ಸೋಮಾರಿತನ, ಮೈ ಮತ್ತು ತಲೆ ಭಾರ, ಚರ್ಮ ಮೂತ್ರ ಕಣ್ಣು ಮುಖಗಳು ಬಿಳಿಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು, ಇವು ಕಫಪ್ರಧಾನ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಚಿಹ್ನೆಗಳು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: (ಅ) ವೈದ್ಯರ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಫದೋಷದ ಶೋಧನ ವಾಗುವಂತೆ ಒಮ್ಮೆ ವಾಂತಿ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. (ಆ) ಮತ್ತು ಕಾರ, ಒಗರು, ಕಹಿರುಚಿಯುಳ್ಳ ದ್ರವ್ಯಗಳಿಂದ ಭೇದಿಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಅಳಲೆಕಾಯಿ, ಬೇವಿನೆಲೆ ರಸ, ಈರುಳ್ಳಿ ರಸಗಳು ಒಳಿತು. (ಇ) ನಿಂಬೆರಸ ೪ ಚಮಚಾ,

ಹರಾಕಸವದ (ಅನ್ನಭೇದಿ) ಅರಳು ೧ ಗುಂಜಿ, ಮತ್ತು ಜೇನು ೧ ಚಮಚಾ ಬೆರಸಿ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದೋಷಾನ್ವಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಸೂತ್ರ: 'ವಿಧಿಃ ಸ್ನಿಗ್ಧೋಽತ್ರ ವಾತೋತ್ಥೇ ತಿಕ್ತಃ ಶೀತಶ್ಚ ಪೈತ್ತಿಕೇ। ಶ್ಲೈಷ್ಮಿಕೇ ಕಟುರೂಕ್ಷೋಷ್ಣಃ ಕಾರ್ಯೋ ಮಿಶ್ರಸ್ತು ಮಿಶ್ರಜೇ।' – ಎಂದರೆ ವಾತಪ್ರಧಾನ ಪಾಂಡುವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಿಗ್ಧವಾದ, ಪಿತ್ತಪ್ರಧಾನವಲ್ಲಿ ತಿಕ್ತ ಶೀತವುಳ್ಳ, ಕಫಪ್ರಧಾನವಲ್ಲಿ ಕಟು ರೂಕ್ಷೋಷ್ಣಯುಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅನೀಮಿಯಾ ಅಥವಾ ಎನೀಮಿಯಾ [Anemia] ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪರಿಚಿತವಾಗಿದೆ. ಅದನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ 'ರಕ್ತಕ್ಷಯ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಪ್ರಮಾಣವು ಕ್ಷಯಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದರೂ, ಅದರ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಕ್ಷಯಿಸುವುದು ಅರ್ಥಾತ್ ಅದು ರಕ್ತಧಾತುವಿಗೆ ತಗಲಿದ ಕ್ಷಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯವೆಂಬ ಹೆಸರು ಅನ್ವರ್ಥವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ರಕ್ತಕ್ಷಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದರೆ, ಆ ಶಬ್ದಕ್ಕಿಂತ 'ಪಾಂಡುರೋಗ' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಶಬ್ದವು ಹೆಚ್ಚು ಸಮರ್ಪಕ ವೆನಿಸೀತು. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ರೋಗದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಧಾತುವಿಗೆ 'ಪಾಂಡುತ್ವ', ಎಂದರೆ ರಕ್ತವರ್ಣದ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿ ನೀರು ಬೆಳಕು ಮತ್ತು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳ ಅಭಾವದ ಮೂಲಕ ಪಾಂಡುರೋಗವೆಂಬುದು ನಾಗರಿಕ ಜೀವನದ ಒಂದು ಅಭಿಶಾಪವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಅದರ ಜೊತೆಗೆ, ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಗೋಜಿಗೆ ಹೋಗದೆ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪುತನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೋಹವೂ ಅಪರಿಮಿತವಾಗಿ ಬೆಳೆದಿದೆ. ಅದರಿಂದ ಮರಳಿ ಮರಳಿ ಪಾಂಡುರೋಗದ ದಾಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ವರ್ಷಗಟ್ಟಲೆ ನರಳುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದೆ.

ಅಂತಹ ಕ್ಷಣಿಕ ಗುಣದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್‌ಸಾರದ (ಲಿವರ್ ಎಕ್ಸ್ಟ್ರಾಕ್ಟಿನ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಒಂದು. ಪಾಂಡುರೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್ ಸಾರದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಆಯುರ್ವೇದವು ಸಹ ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ಹೇಳಿದೆ. ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುತನ ಉಂಟಾಗುವುದು ರಕ್ತಾಣು

ಗಳಲ್ಲಿರುವ 'ರಂಜಕಪಿತ್ತ' (ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್) ಎಂಬ ದ್ರವ್ಯದಿಂದ, ಮತ್ತೆ ಆ ದ್ರವ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಯಕೃತ್, ಪ್ಲೀಹ, ಮಜ್ಜಾ (ಲಿವರ್, ಸ್ಪ್ಲೀನ್, ಬೋನ್‌ಮಾರೋ)ಗಳಿಂದ ಎಂಬ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನದ ತತ್ವವು ಆಯು ರ್ವೇದದಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಕೇವಲ ಆ ಕೆಂಪುದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉಪಾಯಗಳಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣವಾಗದು. ಮೇಲ್ಕಂಡ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪುದ್ರವ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ತಗ್ಗಲು ಕಾರಣವನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ, ಅವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದೇ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಸ್ಥಿರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಯಕೃತ್‌ಸಾರದ (ಲಿವರ್ ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರಾಕ್ಟಿನ) ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಿಂತ, ಕಾರಣಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

'ವ್ಯವಾಯ (ಅಥವಾ ವ್ಯಾಯಾಮ)ಮಮ್ಲಂ ಲವಣಾನಿ ಮದ್ಯಂ ಮೃದಂ ದಿವಾ ಸ್ವಪ್ನ ಮತೀವತೀಕ್ಷ್ಣಂ। ನಿಷೇವಮಾಣಸ್ಯ ಪ್ರದೂಷ್ಯ ರಕ್ತಂ ದೋಷಾಸ್ತ್ವಚಂ ಪಾಂಡುರತಾಂ ನಯಂತಿ'—ಎಂದರೆ ಅತಿ ಮೈಥುನ ಅಥವಾ ಅತಿ ವ್ಯಾಯಾಮ, ಹುಳಿ ಉಪ್ಪು ಮದ್ಯಗಳ ಅತಿಸೇವನ, ಮಣ್ಣು ತಿನ್ನು ವುದು, ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ, ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳಿಂದ ದೋಷಗಳು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು, ರಂಜಕಪಿತ್ತ ದ್ರವ್ಯದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ದೂಷಿಸಿ ಪಾಂಡು ರೋಗವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆಂದು ಮಾಧವಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದ ರಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವವರು, ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಆಹಾರ ವಿಹಾರ ಗಳೊಳಗಿನ ಅತಿರೇಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೆ, ಬರೀ ಲೋಹ ಭರಿತ ಆಹಾರ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮುಕ್ಕುತ್ತ ನಡೆದರೆ ರೋಗದಿಂದ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾರಾಂಶರೂಪವಾಗಿ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಪರಿಹಾರ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು: (೧) ರಂಜಕಪಿತ್ತ ದ್ರವ್ಯ ವನ್ನು (ಹಿಮೊಗ್ಲೊಬಿನ್)ನಾಶಪಡಿಸುವ ಅತಿಮೈಥುನಾದಿ ಮೇಲ್ಕಂಡ ಕಾರಣ ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. (೨) ಯಕೃತ್ ಪ್ಲೀಹ ಮಜ್ಜೆಗಳಿಗೆ ರಂಜಕ (ಕೆಂಪು ದ್ರವ್ಯ)ವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವ ಹಣ್ಣು, ತವುಡು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆ, ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ, ಮುಂತಾದ ಲೋಹಭರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸ ಬೇಕು. (೩) ಅಲ್ಲದೆ, ಮೇಲಿನ ಯಕೃತ್ ಮುಂತಾದ ಅಂಗಗಳು ರಂಜಕ ಪಿತ್ತವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರೂ, ರಕ್ತಧಾತುವು ಅದನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯ ಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಪೂರ್ಣ

ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ಆಹಾರ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಾಧನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಕೆಂಪುತನವನ್ನು ಕೊಡುವ 'ರಂಜಕಪಿತ್ತ'ವೆಂಬ ದ್ರವ್ಯವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಪಾಂಡುರೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುವರು. ಅಲ್ಲದೆ, ಆ ರಂಜಕಪಿತ್ತ ದ್ರವ್ಯವು ರಕ್ತಧಾತುವಿನಲ್ಲಿ ಅರಗಬೇಕಾದರ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಹಕಾರವು ಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಸಹಕಾರವಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ರಕ್ತವು ಶರೀರಾದ್ಯಂತಕ್ಕೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಮರ್ಥವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ರಂಜಕಪಿತ್ತದ್ರವ್ಯವು ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೂ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುವಂತೆ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಇದೆ. ಅರ್ಥಾತ್ ರಂಜಕಪಿತ್ತ ದ್ರವ್ಯದ ಕೊರತೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಕೆಂಪುತನವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಸರ್ವಾಂಗಕ್ಕೂ ಪುಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಬಿಳಿಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಲ್ಪಾಯಾಸದಿಂದ ತೇಗು ದಣಿವುಗಳೆನಿಸುವುವು. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು; ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಓಜೋವೀರ್ಯಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುವು.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನವೂ ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರವೂ ಪಾಂಡುರೋಗವನ್ನು, ಅದರ ಉತ್ಪಾದಕ ಕಾರಣಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನೇಕ ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ವೈದ್ಯೇತರ ವಾಚಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ, ಇದುವರೆಗಿನ ವಿವೇಚನೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪಾಂಡುರೋಗವನ್ನು (೧) ವಾತಜನ್ಯ, (೨) ಪಿತ್ತಜನ್ಯ, (೩) ಕಫಜನ್ಯ, ಎಂದು ಮೂರು ವರ್ಗಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರ ವಿಂಗಡಿಸಿ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೇಳಲಾಗುವುದು.

(೧) ವಾತಜನ್ಯ ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಾತದೋಷವು ಪ್ರಕೋಪವಾಗಿ ಉಂಟಾದ ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮವು ಒಣಗುವುದು, ಬಿರುಕುಬಿಡುವುದು, ರಸನಾಡಿ ರಕ್ತನಾಡಿಗಳು ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಪೋಷಣವು ತಗ್ಗುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯವೂ ಅಥವಾ ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಸಲವಾದರೂ ಎಣ್ಣೆ ಅಥವಾ ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆಯ ಅಭ್ಯಂಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅತಿಮಧುರ ಮತ್ತು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ಒಂದೊಂದು ತೊಲೆಯಷ್ಟನ್ನು ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ವಾತಕ್ಷಯದಿಂದ, ಎಂದರೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ

ಹತ್ತು ಸಲ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

(೨) ಪಿತ್ತಜನ್ಯ ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ: ಪಿತ್ತದೋಷದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾವು ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಪುಷ್ಟಿದಾಯಕವಾದ ರಸ ರಕ್ತಗಳು ಸುಟ್ಟುಹೋಗಿ ಪಾಂಡುರೋಗವಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ಜ್ವರ, ಮೈ ಕೈ ಕಣ್ಣು ಉರಿ. ಅತಿಸಾರಗಳಿರುವುವು. ಇದಕ್ಕೆ ಈರುಳ್ಳಿ ರಸ ಅಥವಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸದ ಒಂದು ಔನ್ಸನ್ನು ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ಚಮಚಾ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನಿತ್ಯವೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎರಡು ಚಮಚಾ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ಪಿತ್ತದ್ರವ್ಯದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗವಾದರೆ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯು ತಗ್ಗುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಪುಷ್ಟಿಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ ಮತ್ತು ಕೊಮ್ಮೆ (ಗಣಜಲಿ) ಬೇರಿನ ಐವ್ವೈದು ಗುಂಜಿ ಸೇರಿಸಿ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ನೆಕ್ಕಬೇಕು. ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ದಿನಾಲು ಮೈಯ ಉದ್ವರ್ತನ [ಮಾಲಿಶ್] ಮಾಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೩) ಕಫಜನ್ಯ ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫದೋಷದ ಸಂಚಯವು ಸಹ ಅಜೀರ್ಣದಿಂದಲೇ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಫಜನ್ಯ ಪಾಂಡುರೋಗದಲ್ಲಿ ಮೈ ಕೈ ಜಡವಾಗುವುವು, ಮಬ್ಬು ಬರುವುದು, ಚಳಿಯಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ತಪ್ಪದೆ ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಆಡುಸೋಗೆಯ ಅರ್ಧ ಔನ್ಸ್ ರಸಕ್ಕೆ ೨ ಚಮಚಾ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ತುಂಬೆಗಿಡದ ಒಂದು ತೊಲೆ ರಸಕ್ಕೆ ೧ ಮಾ ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪಾಂಡುರೋಗಕ್ಕೆ ಲೋಹಭಸ್ಮ, ಕಾಸಿಸಭಸ್ಮ, ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ, ಪುನರ್ನವ ಮಂಡೂರ, ಮುಂತಾದ ಔಷಧಗಳು ಉತ್ತಮ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಾಮಾಲೆ

ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ **'ಕಾಮಿಣಿ'** ಎಂದೂ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ **'ಅರಸಿನ ಮುಂಡಿಗೆ'** ಎಂದೂ, ಹಳೆ ಮೈಸೂರಿನಲ್ಲಿ 'ಕಾಮಾಲೆ' ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಇಂಗ್ಲಿಶ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಜಾಂಡಿಸ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದರೊಳ ಗಿನ ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣು, ಉಗುರುಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕೂಡ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸುಲಭ ವಾಗಿ ಗುರುತಿಸುವರೆನ್ನಬಹುದು. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಾಗಲಿ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯ ರಾಗಲಿ; ರೋಗವು ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕಟವಾದ ಮೇಲೆ ಗುರುತಿಸುವರು. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದವು, ಕಾಮಾಲೆಯು ಮುಂದೆ ಆಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇಂದೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವ ಯುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವು ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯ ಚಿಹ್ನೆಗಳು ತೋರಲಾರಂಭಿಸಿದೊಡನೆ, ಮುಂದೆ ಕಾಮಾಲೆಯಾಗಬಹುದೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಹೊಂದಿ, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು.

ಕಾರಣ: ಪಾಂಡುರೋಗೀಚ ಯೋತ್ಯರ್ಥಂ ಪಿತ್ತಲಾನಿ ನಿಷೇವ ತೇ। ತಸ್ಯಪಿತ್ತಮಸೃಂಗ್ಮಾಂಸಂ ದಗ್ಧ್ವಾ ರೋಗಾಯ ಕಲ್ಪತೇ।'– ಎಂದರೆ ಪಾಂಡುರೋಗಿಯಾದವನು, ಪಿತ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ ಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಅವನ ಪಿತ್ತದೋಷವು ಮಿತಿಮೀರಿ, ತನ್ನ ಸ್ಥಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ರಕ್ತಮಾಂಸಗಳನ್ನು ಸೇರಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರಕ್ತಮಾಂಸಗಳು ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಶರೀರದ ಭಾಗದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಪಿತ್ತದ ಅರಿಸಿನ ಬಣ್ಣವು ವ್ಯಕ್ತವಾಗುವುದು.

ಒಂದು ಸಂದೇಹ: ಪಾಂಡುರೋಗಿಯಾದವನಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಮಾಲೆ **ಯಾಗುವುದೆಂದು** ಇದರ ಅರ್ಥವೇ, ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಯು ಇಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವುದು. ಪಾಂಡುರೋಗದ ವಿವರಗಳು ಈಗಾಗಲೇ ವಿವೇಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ ಆದಕ್ಕೆ, ಪಾಂಡು ರೋಗಿಯಲ್ಲದವನಿಗೆ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ ಬಹುಶಃ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವಾಗದೆ, ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಜನ್ಯ ಬೇರೆ ರೋಗಗಳಾಗಬಹುದೆಂದೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅರ್ಥಾತ್ ಕಾಮಾಲೆರೋಗಿಯು, ಹಿಂದಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ, ಬಹುತರವಾಗಿ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲು ಪಾಂಡುರೋಗವಾಗಿತ್ತೆಂಬುದು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಾರದಿರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಪಾಂಡುರೋಗದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ, **'ವಿದೂಷ್ಯ ರಕ್ತಂದೋಷಾಃ'**– ಎಂದರೆ ವಿಕೃತವಾತ ಪಿತ್ತ ಕಫಗಳು ರಕ್ತವನ್ನು ಕೆಡಿಸಿ, ಅದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಿಗುವ ಪೋಷಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತಡೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವುವೆಂದು ಹೇಳಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಂಡುರೋಗಿಯ ರಕ್ತವು, ಮಿತಿಮೀರಿದ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಶರೀರದಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವುದು. ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಿತ್ತದಿಂದ ರಕ್ತವೇ ಸುಟ್ಟು ಪಿತ್ತವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿ ಮಿತಿಮೀರಿ ಧಾರಣಮಾಡುವುದು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವುಂಟಾಗುವುದು. ಪಾಂಡುರೋಗವಿಲ್ಲದ ರೋಗಿಗೆ ಪಿತ್ತವೃದ್ಧಿಯಾದರೆ, ಆ ಪಿತ್ತವನ್ನು ವಾಂತಿ ಭೇದಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವಗಳಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಶಕ್ತಿಯು ರಕ್ತಕ್ಕಿರುತ್ತದೆ.

ಆಯುರ್ವೇದವು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗದ ನಿದಾನವನ್ನು ಹೀಗೆ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿವೇಚಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗಿರುವುದು. ಎಂದರೆ ಕಾಮಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆ ಜೊತೆಗೇ, ಪಾಂಡುರೋಗ ನಾಶಕವಾದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಮಾಡುವುದು ಹಿತಕರವಾಗುವುದು. ಕಾಮಾಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಂತೆ ರಕ್ತದೊಳಗಿನ ಪಿತ್ತವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತನಲಿಕೆಯ ಸಂಕೋಚವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವ ಒಂದೇ ಗುರಿಯಾದರೆ ರೋಗವು ಬೇರುಸಹಿತವಾಗಿ ಕಿತ್ತುಹೋಗಲಾರದು.

ಕಾಮಾಲೆ ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಕಣ್ಣು ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಮೂತ್ರವು ಅತಿ ಹಳದಿಯಾಗಿರುವಿಕೆ, ಮಲವು ಬೆಳ್ಳಗಾಗುವಿಕೆ, ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಕಾಮಾಲೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸುವರಾದರೂ, ಆಯುರ್ವೇದವು ಕಾಮಾಲೆಯ ಪೂರ್ಣ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದೆ: **'ರಕ್ತಪೀತಶಕೃನ್ಮೂತ್ರೋ ಭೇಕವರ್ಣೋ ಹತೇಂದ್ರಿಯಃ। ದಾಹಾವಿಪಾಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸದನಾ ರುಚಿಕರ್ಶಿತಃ। ಕಾಮಲಾ ಬಹುಪಿತ್ತೈ। ಷಾಕೋಷ್ಠಶಾಖಾಶ್ರಯಾ ಮತಾ।'**– ಎಂದರೆ ಮಲಮೂತ್ರಗಳು ಹಳದಿಯೊಡನೆ ಕೆಂಪು ಸೇರಿದ ಬಣ್ಣವು, ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕಪ್ಪೆಯಂತೆ ಬಿಳಿಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದು, ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಸೋಲು, ಉರಿ, ಅಜೀರ್ಣ, ಅಶಕ್ತಿ, ಅರುಚಿ, ಸೊರಗುವಿಕೆ ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಯಾವುದೇ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಕಾರಣವನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ರೋಗವಿರುವ ಅಂಗ [ಪ್ರದೇಶ] ವನ್ನೂ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವುದು ಹೆಚ್ಚು ಯಶಸ್ಕಾರಿಯಾಗುವುದು.

ಕಾಮಾಲೆ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ವಾಚಕರಿಗಾಗಿ, ಬಹ್ವಂಶದಲ್ಲಿರುವ ವೈದ್ಯೇತರರ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗವನ್ನು 'ಕೋಷ್ಠಾಶ್ರಿತ' ಮತ್ತು 'ಶಾಖಾಶ್ರಿತ' ಎಂದು ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಭಾಗಿಸಬಹುದು. ಯೋಗ ರತ್ನಾಕರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ವಿಂಗಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಸಂಹಿತೆಗಳಲ್ಲಿ ಶಾಖಾಶ್ರಿತದ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ 'ಕೋಷ್ಠ ಶಾಖಾಶ್ರಿತ' ಎಂದು ಹೆಸರು ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಕೋಷ್ಠಾಶ್ರಿತ ಕಾಮಾಲೆ: ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ, ಪಿತ್ತವು ಪ್ರಮಾಣ ದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದು ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಮಾಂಸದ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿಯ ಧಾತುಪೋಷಕ ದ್ರವ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಶರೀರಕ್ಷೀಣತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಪಿತ್ತವರ್ಣ ಪಿತ್ತಪ್ರಕೋಪದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ತೋರುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಖಾಶ್ರಿತ ಕಾಮಾಲೆಯೊಳಗಿನ ಮಲ, ಚರ್ಮ, ಕಣ್ಣುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಕಾರದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತ ಪ್ರಕೋಪವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ ಪಿತ್ತವು ಕ್ಷೀಣವಾಗುವಂತೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶೀತವೀರ್ಯದ ಔಷಧಗಳನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕಾದರೂ, ಅದರಿಂದ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯವಾಗದಂತೆ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಹ ಬೇಕು. ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮುಂದಿನ ಯೋಗಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ವೆಂದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ:

(೧) ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಜೀರಿಗೆ, ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ(ಅಜವಾನದೆಲೆ ಯನ್ನು ನೆರಳಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿದ್ದು), ಇವು ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೨ ಚಮ್‌ಚಾ, ನೀರು ೪ ಲೋಟ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧವನ್ನು ಹಾಲು ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(೨) ನೆರಳಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ಬೀಜ ತೆಗೆದೊಗೆದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಅಳಲೆ

ಕಾಯಿ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಚೂರ್ಣ ೧ ಚಮ್‌ಚಾವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆ ೨ ಸಲ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬಿಸಿಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(೩) ಬೆಂಣೆ ತೆಗೆದ ಸಿಹಿ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ೨ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಸಲ ೮ – ೮ ಚಮ್‌ಚಾದಂತೆ ೧ ವಾರ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಬತ್ತದ ಅರಳುಹಿಟ್ಟು, ರಾಗಿಹಿಟ್ಟು, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ಹಾಲು, ಮೋಸುಂಬೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಚಪ್ಪರದ್ರಾಕ್ಷೆಗಳನ್ನೇ ಆಹಾರವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಿತಕರ. ಪಿತ್ತಪ್ರದೇಶ[ಯಕೃತ್ ಸ್ಥಾನ]ದ ಮೇಲೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಒಂದಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಮೃತ್ತಿಕಾಲೇಪ ಹಾಕಬೇಕು. ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಅತಿಯಾದ ಹುಳಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

ಶಾಖಾಶ್ರಿತ ಕಾಮಾಲೆ: ಇದರಲ್ಲಿ, ಬೆಳೆದಿರುವ ಪಿತ್ತವು ಕೋಷ್ಠಕ್ಕೆ ಹೋಗುವ ಸ್ರೋತಸ್ಸು (ದಾರಿಯು) ಸಂಕುಚಿತವಾಗಿ ಪಿತ್ತಾಶಯ ಪಿತ್ತ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳು ತುಂಬಿ, ಪಿತ್ತವು ರಕ್ತ ಮಾಂಸಗಳ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ ನುಗ್ಗಿ ಕಂಣು ಚರ್ಮ ಉಗುರುಗಳು ಹಳದಿಯಾಗಿ ಮೂತ್ರವು ಉಗ್ರ ಹಳದಿಯಾಗುವುದು. ಕೋಷ್ಠಕ್ಕೆ (ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ) ಪಿತ್ತವು ಬಾರದಿರುವುದರಿಂದ ಮಲವು ಹಳದಿಬಂಣವಿಲ್ಲದೆ ಬಿಳಿಬಂಣದ್ದಾಗುವುದು. ಇದರ ದಾಳಿಯು ಕೋಷ್ಠ ಮತ್ತು ಶಾಖಾ (ಶರೀರದ ಹೊರ ಪ್ರದೇಶ)ದ ಮೇಲೂ ನಡೆಯುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಕೋಷ್ಠಶಾಖಾಶ್ರಿತ ಎಂಬ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆ.

ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಕಾಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೋಷ್ಠದೊಳಗಿನ ಪಿತ್ತ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳ ಸಂಕೋಚವು ವಾತ ಕಫ ದೋಷಗಳ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಆ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸುವ ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಔಷಧಗಳು ಉಷ್ಣವೀರ್ಯವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದ್ದರೂ ಪಿತ್ತವರ್ಧಕಗಳಾಗಿರಬಾರದೆಂಬ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ವಹಿಸಬೇಕು.

ಶಾಖಾಶ್ರಿತ ಕಾಮಾಲೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ನೆಲಬೇವು, ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ, ಇವೆರಡನ್ನೂ ಸಮತೂಕ ಸೇರಿಸಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣದ ಸಮತೂಕದ ಒಣ ಶುಂಠಿಯನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ನುಂಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಡಬೇಕು. ಆ ಪುಡಿ ೧ ಚಮ್‌ಚಾ, ನೀರು ½ ಕಪ್ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ಪಿಗಿಳಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲಿ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಅರ್ಧ, ಸಂಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರದೆ ಇದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅಪರೂಪ. ಹಾಗೆಯೇ, ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರನ್ನಾದರೂ ಕಾಣದಿರುವವರು ಅಪರೂಪ. ಅಷ್ಟು ಸುಪರಿಚಿತವಾದ ರೋಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು.

'ಅತಿಪರಿಚಯಾದವಜ್ಞಾ' ಎಂಬಂತೆ, ಅತಿಪರಿಚಿತವಾದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ಒಂದು ಅಲಕ್ಷ್ಯನೀಯ ರೋಗವೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವವರೇ ಹೆಚ್ಚು. ಆದ್ದರಿಂದ, ತನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಚಿಂತಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಂಜುಗುಳಿ ತಿಳಿಗೇಡಿಯೆಂದು ಗೇಲಿ ಮಾಡುವವರೂ ಬೇಕಾದ ಷ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನರಳುತ್ತಿರುವವನಿಗೇ ಗೊತ್ತು ಅದರ ನೋವು ಎಷ್ಟು ಕ್ರೂರ ಎನ್ನುವುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದರೂ ನೂರು ವರ್ಷ ಬದುಕಿದವರಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ, ನೋವಿನಿಂದ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿಯೇ ಪ್ರಾಣ ನೀಗಿದವರೂ ಇದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಅಲ್ಪವಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ ಅತಿಯಾಗಿಯೇ ಇರಲಿ, ಅದನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸದೆ ಅದರ ಮೂಲವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕಂಡುಹಿಡಿದು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆಂದಾಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವೂ ಅಪೆಂಡಿ-ಸೈಟಿಸ್ಸೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ಕಲ್ಪಿಸಿ ಕೈ ಕಾಲು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಶೂಲೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಅಲ್ಲ. ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ ಆದವರಿಗೆಲ್ಲ ಮರಣವೇ ಗತಿಯೆಂದು ತಿಳಿಯುವುದೂ ಹುಚ್ಚುತನ. ಅದ್ಭುತವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕಲೆಯು ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಪೆಂಡಿ ಸೈಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಶ್ಚಿಂತೆಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳೆಲ್ಲ ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್ಸೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಕುಯ್ಯುವುದೂ ಮೂರ್ಖತನ. ಏಕೆಂದರೆ, ಹಾಗೆ ಹಿಂದು ಮುಂದು ನೋಡದೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಮೇಲೆಯೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಗುಣವಾಗದೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳೂ ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಜನರಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೇಗೆ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದೆಯೋ, ಹಾಗೆಯೇ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಔಷಧ ಕೊಡುವವರೂ ಅಸಂಖ್ಯವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹುತರರ ಔಷಧಗಳು ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆಂಬುದೂ ನಿಜ. ಆದರೆ ಅಂತಹ ಚಿಕಿತ್ಸಕರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರಿಗೆ ರೋಗನಿದಾನ ಕ್ರಮವೇ ತಿಳಿಯದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಿಧದ ನೋವುಗಳಿಗೂ, ಅವರು ಒಂದೇ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಕೊಡುವರು. ರೋಗದ ಮೂಲಕಾರಣದ ತಿಳಿವಳಿಕೆಯೂ ಅವರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಆಧಾರವಲ್ಲ. ಬಹು ಜನರಿಗೆ ಗುಣವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದೇ ಆ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕ್ಕೆ ಆಧಾರ. ಅಂತಹರ ಔಷಧಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವರ ರೋಗವು ಕ್ಷುದ್ರ (ಚಿಕ್ಕದು) ವಾಗಿದ್ದರೆ ಗುಣವೂ ಆಗಬಹುದು; ಅಥವಾ ಗುಣವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇರಲಾರದು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಮೂಲಕಾರಣವು ಗಂಭೀರವಾಗಿದ್ದು ಅದರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಚಿಕಿತ್ಸಕನಿಗೆ ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೆ ಅವನ ಔಷಧದಿಂದ ರೋಗವು ಉಲ್ಬಣಿಸದಿದ್ದರೂ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಯದಿದ್ದುದರಿಂದ ಬಲಿತು ಭಯಂಕರವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಅಂತಹ ಬೀದಿಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಔಷಧಗಳು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ 'ಗೂಢ'ವೆನಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರ ಔಷಧಗಳಲ್ಲಿ ಶುಂಠಿ, ಓಮ, ಮೆಂತೆ, ಇಂಗು, ಸೈಂಧವಲವಣ, ಜಾಜಿಕಾಯಿ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿಬೀಜ, ಮುಂತಾದ ಅಡುಗೆಮನೆಯ ದ್ರವ್ಯಗಳೇ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಆ ದ್ರವ್ಯಗಳು ಬಹುತರವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಮೊಳಕೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಗುಟಿ ಒಗೆಯಬಲ್ಲುವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಸುಲಭೌಷಧಗಳಿಗಾಗಿ ಬೀದಿಚಿಕಿತ್ಸಕರನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಅದಕ್ಕೊಂದು ಗೂಢತೆಯ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಕೊಡುವುದೇಕೆ? ಗೂಢತೆ ಇರುವಲ್ಲಿ ವಿವೇಕವು ಆಲಸಿಯಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಮನೆಮದ್ದುಗಳ ಗುಣಗಳನ್ನೂ, ಮತ್ತು ಎಂತೆಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ್ಯಾವುದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆಂಬುದನ್ನೂ, ಮನೆಯ ಅಕ್ಕತಾಯಂದಿರೇ ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ ಒಳಿತಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಚಿಹ್ನೆಗಳಿಂದ, ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅರಿಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವಾ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳು ಆಯುರ್ವೇದಶಾಸ್ತ್ರದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹತ್ತು ವಿಧವಾಗಿವೆ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಮೂಲಕಾರಣ ಮತ್ತು ನೋವು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಕಾರಗಳಾಗಿವೆಯೆನ್ನಬಹುದು. ಆದರೂ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗಲು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ೪ ವರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದರ ಸುಲಭಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದೆ:

(೧) ಉಂಡಕೂಡಲೇ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಇರುವುದಕ್ಕೆ 'ಅನ್ನದ್ರವಜ ಶೂಲೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಮೈಯು ಕೆರಳಿಕೊಂಡಿದ್ದು, ಅದಕ್ಕೆ ಆಹಾರಸಂಪರ್ಕ ಬಂದೊಡನೆ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ನೋವಿಗೆ ಊಟಕ್ಕಿಂತ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆಯೇ, ಆ ಕೆರಳಿಕೆಯನ್ನು ಶಮನಿಸುವ ಔಷಧವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. (ಅ) ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ನೆಕ್ಕಬೇಕು. (ಆ) ಇಸುಬುಗೋಲ್ ಬೀಜಗಳ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಕಾಲು ತೊಲೆ ಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(೨) ಊಟವಾಗಿ ಸುಮಾರು ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ಆರಂಭವಾಗುವ ನೋವಿಗೆ 'ಪರಿಣಾಮ ಶೂಲೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬಹುಶಃ ಗ್ರಹಣೀಸ್ಥಾನವು (ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಆದಿಭಾಗವು) ಕೆರಳಿ ದಾಹಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ನೋವಿನಲ್ಲಿಯೂ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಜೇಷ್ಠಮಧು ಅಥವಾ ಇಸುಬುಗೋಲ್ ಪುಡಿಯ ಉಪಾಯವೇ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಮೇಲಿನ ದಾಹಯುಕ್ತವಾದ ಎರಡೂ ಪ್ರಕಾರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಉಳ್ಳವರೂ ಆ ದಾಹವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸರಿಯಾದ ಪಥ್ಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಅವರು ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳುವರೆಗೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದರೆ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಕೇವಲ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಸ ಅಥವಾ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನವಾದರೂ ಬರಿಯ ಫಲರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಪೈಯನ್ನು ಕೆರಳಿಸುವ ಚಹಾ, ಕಾಫಿ, ಮದ್ಯ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ನೋವು ಇರುವಾಗ, ನೋವು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪದ ಹಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

(೩) ಊಟವಾಗಿ ಒಂದೆರಡು ಗಂಟೆಯೊಳಗಾಗಿ ಉರಿಸಹಿತವಾದ ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಬಾಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿನೀರು ಬರಲು ಉಪಕ್ರಮಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತಶೂಲೆ' ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ನೋವಿನಲ್ಲಿ, ಪಾಚಕಾಗ್ನಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತರಸವು ಮಿತಿಮೀರಿ ಸ್ರವಿಸುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ, ಅನೇಕರಿಗೆ ಹುಳಿವಾಂತಿಯಾಗಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೋವು ನಿಲ್ಲುವುದು. ಈ ನೋವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಶಮನವಾಗಲು ಅಡುಗೆ ಸೋಡಾಪುಡಿಯನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನೊಡನೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನೇ ಚಟವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತದ ಹುಟ್ಟೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ, ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ೧೦ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ನೆಕ್ಕಬೇಕು.

(೪) ಉಂಡ ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ವಾಯು ಉಂಟಾಗಿ ಆಮ ಉಂಟಾಗಿ ಹುಟ್ಟುವ ನೋವಿಗೆ ಅಜೀರ್ಣಶೂಲೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದಕ್ಕೆ 'ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ' ಚೂರ್ಣ ೧೦ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಊಟದ ಮೊದಲನೇ ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಶಾಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಇಂಗು, ಸೈಂಧವಲವಣ ಈ ಎಂಟನ್ನು ಸಮಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿದರೆ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕವಾಗುವುದು. ಇಂಗನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಈ ಚೂರ್ಣವು ಅಜೀರ್ಣಜನ್ಯ ರೋಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಗೃಹವೈದ್ಯನಿದ್ದಂತೆ.

ದಿನೇ ದಿನೇ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ನೋಡಿದರೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡಗಳಂತೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವೂ ಒಂದು ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಸಂತಾನವೆಂದು ಹೇಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಕಾರ್ಖಾನೆ, ಆಫೀಸ್‌ಗಳ ನೌಕರರ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಹೇರಲ್ಪಡುವ ಆ ಕಾಲದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯ, ಅವ್ಯವಸ್ಥಿತ ನಿದ್ರೆ

ವಿಶ್ರಾಂತಿಗಳೇ ಈಗಿನ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿವೆಯೆಂದು ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ನೌಕರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದವರು ಕೂಡ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ಆ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಅವುಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಮಿತವಾದ ಚಹಾ ಕಾಫಿ, ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್‌ಗಳ ಚಟವೂ ಸೇರಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಭದ್ರವಾದ ಬುನಾದಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ ಈ ನಾಗರಿಕತೆಯನ್ನು ತೊರೆದು ಕಾಡಿಗೆ ಓಡುವ ಅನುಕೂಲತೆ ಯಾರಿಗಿದೆ?! ಆದ್ದರಿಂದ ಇದ್ದುದರಲ್ಲಿಯೇ ತಿದ್ದಿಕೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಹೊಂದುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: (೧) ನೌಕರಿಯ ಮೂಲಕ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಆಗ ಹಣ್ಣುಹಂಪಲುಗಳನ್ನು, ಇಲ್ಲವೇ ಅವುಗಳ ರಸವನ್ನು, ಇಲ್ಲವೇ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿದು ತೃಪ್ತರಾಗಬೇಕೇ ಹೊರತು ಅಕಾಲದಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಾರದು. (೨) ಸಿಕ್ಕಿದ ಅಲ್ಪಾವಕಾಶದಲ್ಲಿಯೇ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆ ಬರುವಂತೆ [ಅ] ಮಿತಾಹಾರ, [ಆ] ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತೇಜಕಗಳ ವರ್ಜನ, [ಇ] ಮಲಬದ್ಧತೆ ಅಜೀರ್ಣಗಳಾಗದಂತೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ, ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಬೇಕು. (೩) ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದಷ್ಟೇ ಅವಕಾಶದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಬಿಗುವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವೇ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬಂದ ಮೇಲೆ ಆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಕೊಂಡರೆ ಬೇಗ ಗುಣವಾಗುವುದೆಂದು ಸಾವಿರಾರು ಉದಾಹರಣೆಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಗಳ ಮೇಲಿನ ಭಕ್ತಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರದ್ಧೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಅಷ್ಟೆ.

ಇದುವರೆಗೆ, ಕಾಲಮಹಿಮೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ವಿಚಾರವನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈಗ, ನೌಕರಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲದವರಿಗೂ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳುವಾ:

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಕಾಯಿಲೆ ಎನಿಸಿದರೂ, ಕೆಲವರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಆಳದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಂಭೀರವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಅವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳಿರುವುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಮಣಿಯುವಂತಹವು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ: (ಅ)ಯಕೃತ್ (ಲಿವರ್) ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲು

ಗಳಾಗುವುವು. (ಆ) ವೃಕ್ಕ (ಕಿಡ್ನಿ) ಇಲ್ಲವೇ ಅದರ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುವು. (ಇ) ಆಹಾರದ ಜೊತೆಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಜು, ಸೂಜಿ, ಮುಂತಾದ ಮೊನಚಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಸೇರಿರುವುದು, ಮುಂತಾಗಿ. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳು, ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಹೇಳುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ಗುಣವಾಗಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಿಂದ ನೋವು ಶಮನವಾಗದಿರುವಾಗ ಸುಲಭ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲೇ ಕಾಲ ಕಳೆಯದೆ, ಆ ಕಾಯಿಲೆಯವರನ್ನು ಬೇಗನೇ ಕುಶಲ ವೈದ್ಯರ ಕಂಣಿಗೆ ಹಾಕಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಗಂಭೀರ ಸ್ವರೂಪದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳನ್ನು ಮುಂದಿನಂತೆ ವಿಂಗಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು: (೧) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. (೨) ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ರಚನೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. (೩) ಹುಳುಗಳಿಂದಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. (೪) ಮೇಲಿನ ಮೂರಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿರದೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬಾವು, ಕುರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಅಲ್ಲದೆ, (೫) ಹೆಂಗಸರ ಮುಟ್ಟು, ಗರ್ಭಧಾರಣಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಈಗ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪ್ರಕಾರದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ತಿಳಿಯುವಾ:

(೧) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಇದರಲ್ಲಿ (ಅ) ಪಾಚಕರಸಗಳು ಸಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸದೆ ಅಜೀರ್ಣವುಂಟಾಗಿ ಅದರಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. (ಆ) ಪಾಚಕರಸಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಒಳಚರ್ಮವನ್ನು ಸುಡುವ ಗುಣವುಳ್ಳವಾಗಿವೆ; ಅದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು. ಈ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳಿವೆ.

ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮೊದಲಿನ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಅಜೀರ್ಣಜನ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವೆಂದೂ, ಎರಡನೆಯ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವೆಂದೂ ಕರೆಯಬಹುದು. ಕಾರಣ ತಿಳಿದ ಮೇಲೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಸುಲಭವಾಗಬೇಕು.

ಅಜೀರ್ಣಜನ್ಯ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಉಪವಾಸ ಇಲ್ಲವೇ ಹಂಣಿನ ರಸದ ಮೇಲೆ ಇರುವುದು, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಮಿತಾಹಾರಗಳು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಾಯಗಳು. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದ್ದ ಅಜೀರ್ಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಾದ ಹೊಟ್ಟೆಯುಬ್ಬರ, ವಾಂತಿ, ತೇಗು, ನೋವು

ಗಳನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಲು ಶುಂಠಿ ಪುಡಿ ೨ ಗುಂಜಿ, ಮತ್ತು ಓಮದ ಪುಡಿ ೨ ಗುಂಜಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಊಟದ ಮೊದಲ ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಊಟದ ಕೊನೆಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ೧೦ ಗುಂಜಿ ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣವನ್ನು ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬಹುದು.

ಆಮ್ಲ ಪಿತ್ತದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಇದು ಪಾಚಕರಸಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಹುಳಿರಸವು (ಆಮ್ಲಪಿತ್ತರಸವು), ಅವಶ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಜೊತೆಗೆ ಉರಿಯೂ ವಾಂತಿಯೂ ಇರುವುದುಂಟು. ವಾಂತಿಯಾದರೆ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ವಾಂತಿಯಾದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇಲ್ಲದಂತಾಗುವುದು. ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತರಸದ ಸ್ರಾವವನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸುವ ಯೋಜನೆ ಇರಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ (೧) ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಹಿ, ಹುಳಿ, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ತೀರ ಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು. (೨) ಮಲವಿಸರ್ಜನವು ದಿನಾಲು ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉಪಾಯಗಳನ್ನೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. (೩) ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆಗೆ ೧ ಚಮಚ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ, ಬೀಜ ತೆಗೆದ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ತೇಯ್ದು ನೆಕ್ಕಬೇಕು. (೪) ದಿನಾಲು ೨ ಊಟಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದೆ, ಜೇಯಿಸಿದ ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಸಂಕಟ, ಉರಿಗಳಾದಾಗ ಲೊಮ್ಮೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ತಂಣೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. (೫) ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳ ಬದಲಾಗಿ ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಬೀಜ, ಮೆಂತೆ, ಇವು ಸಮತೂಕ ಸೇರಿದ ಕಷಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಬೆಲ್ಲ ಬೆರಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. (೬) ಔಷಧರೂಪ ದಲ್ಲಿ ಜೀರಕಾದ್ಯವಲೇಹ, ಶಂಖಭಸ್ಮ, ಧಾತ್ರಿಲೋಹ, ಮಾದಳ ರಸಾಯನ ಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (೭) ಬಾಳೆಹಂಣು, ಮೊಸರು, ಟೊಮೆಟೊ, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು.

೨ ಪಾಚಕಾಂಗಗಳ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ರಚನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಮೇಲೆ ವಿವರಿಸಿದ ಮೊದಲನೇ ವರ್ಗದ, ಎಂದರೆ ಅಜೀರ್ಣಜನ್ಯ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಪಿತ್ತದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸದೆ ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸುವುದ ರಿಂದ, ಇಲ್ಲವೆ ತಪ್ಪಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ:

(ಅ) ಆಗಾಗ ದಿನಾಲು ಹಲವು ಸಲ ತಿಂಡಿ ಕಾಫಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಚಟವಿರುವವರಿಗೆ ಪಾಚಕರಸಗಳು ಅತಿಯಾಗಿ ಸ್ರವಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವುದುಂಟು. ಆಗ ಸೋಡಾ ಮತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಉಪಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. [ಆ] ಆಮ್ಲಪಿತ್ತರಸವು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ರವಿಸಿ ಉರಿ ಮತ್ತು ನೋವುಗಳಾದಾಗ ಸ್ತಂಭಕ, ಕ್ಷಾರಪ್ರಧಾನ ಔಷಧಗಳಿಂದ ಕ್ಷಣಿಕ ಶಮನ ಪಡೆಯುವುದುಂಟು. ಅದರಿಂದ ಆಮ್ಲಪಿತ್ತವು ಒಳಗೆ ಕಲೆತು, ಮಲೆತು, ಹೊಟ್ಟೆಹುಂಣಿನಂತಹ ಬೇನೆಗಳಾಗಬಹುದು.

ಆಮ್ಲಪಿತ್ತ (ಹುಳಿತೇಗು ಮತ್ತು ವಾಂತಿಯುಳ್ಳ ಕಾಯಿಲೆ) ಮತ್ತು ಅಜೀರ್ಣ, ಅತ್ಯಾಹಾರ, ಅತಿಯಾದ ಚಹಾ ಕಾಫಿಗಳಿಂದ ಬರುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ, ಹಿಂದೆ ಹೇಳಿದ ಮೇರೆಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಬಹುತರರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಹುಂಣು (ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಅಲ್ಸರ್) ಆಗಿ ತೀವ್ರವಾದ ನೋವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಇಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ನೋವಿನ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಅದು ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿರುವಾಗಲೂ ನೋಯುವುದು, ಉಂಡ ಮೇಲೂ ನೋಯುವುದು. ಈ (ಹೊಟ್ಟೆಹುಂಣಿನ) ವರ್ಗದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸಲು ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನಾನುಭವಗಳು ಬೇಕು; ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಪಥ್ಯೋಪವಾಸಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವ ಸಂಯಮ ಮನೋಬಲಗಳು ಇರಬೇಕು. ಅವು ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಅಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ರೋಗಿಯನ್ನು ವರ್ಷಗಟ್ಲೆ ಕಾಡುವುದು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಅಂತಹ (ಹುಣ್ಣಿರುವ) ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪದೇಶಿಸುವರು. ಆದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುಣವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಕಡಿಮೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಹುಂಣಾಗಿರುವ ಭಾಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾಗುವುದಾದರೂ ಆ ಹುಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ದುರಾಹಾರ ದುರ್ವಿಹಾರಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಕೊಡುವ ರೋಗಿಗಳೂ ಅಪರೂಪ; ಅದನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಡಾಕ್ಟರುಗಳೂ ವಿರಳ. ಅದರಿಂದ ಮರಳಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹುಂಣಾದರೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: [ಅ] ಹುಂಣಿಗೆ ಮೂಲಕಾರಣಗಳಾದ ಅತ್ಯಾಹಾರ, ಅತಿ

ಯಾಗಿ ಚಹಾ ಕಾಫಿ, ಅವ್ಯಾಯಾಮ, ಮತ್ತು ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸ ಬೇಕು. [ಅ] ಮೊದಲು ೨ – ೩ ದಿನ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ವರ್ಜಿಸಿ, ಅದು ಅಸಾಧ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಬರಿಯ ಮೋಸುಂಬೆರಸವನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ದಿನಾಲು ಸಂಜೆ ಬಸ್ತಿ ಮೂಲಕ ಮಲಶೋಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ಬರಿಯ ಅಕ್ಕಿಗಂಜಿಯನ್ನಷ್ಟೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮರುದಿನದಿಂದ, ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾದ ನಿತ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. [ಇ] ನೋವು ಇರುವ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಭಾಗದ ಮೇಲೆ, ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿದ ನುಂಣಗಿನ ಮಂಣಿನ ಅರ್ಧ ಅಂಗುಲ ದಪ್ಪ ಲೇಪ ಹಾಕಿ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಮಾಡಬಹುದು.

ಔಷಧ: [೧] ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ೬ ಗಂಟೆಗೆ ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ೩ ಚಮಚಾ ತುಪ್ಪ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. [೨] ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ೬ ಗಂಟೆಗೆ, ಚನ್ನಾಗಿ ಕಳಿತು ಹಣ್ಣಾದ ರಸಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಅರ್ಧವನ್ನು ತುಪ್ಪ ದಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸಿ (ಅಗಿದು) ತಿನ್ನಬೇಕು. [೩] ಸುಗಂಧಿ ಬೇರು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಇವುಗಳನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ನುಂಣಗಿನ ಪುಡಿ ೧ ಚಮಚಾ, ೨ ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಕುಡಿಯಬೇಕು. [೪] ಪ್ರವಾಳ ಪಂಚಾಮೃತ, ಕ್ರಿಮಿಕುಠಾರ, ಕಾಮದುಘಾ, ಬೃಹತ್‌ಶಂಖವಟಿ, ಮುಂತಾದ ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮತ್ತು ಔಷಧಗಳು ಎಲ್ಲ ಪ್ರಕಾರದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಬಲ್ಲುವು.

(೩) ಹುಳುಗಳಿಂದಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಿಧದ ಹುಳುಗಳಾಗಬಹುದಾದರೂ, ಬಹುತರರ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿಗೆ ಮಳೆಹುಳು ಗಳ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಜಂತುಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಇದ್ದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು (ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬರಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಿರುವಾಗ) ಇರುವುದಲ್ಲದೆ ಆಹಾರ ಬೇಡವಾಗುವುದು, ಓಕರಿಕೆ, ಹೊಟ್ಟೆ ದೊಡ್ಡದಾಗುವಿಕೆ, ನಿದ್ರಾನಾಶ, ನಿದ್ದೆ ಯಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲುಕಡಿಯುವಿಕೆ, ಆಲಸ್ಯ ಮುಂತಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಹುಳು ಹೋಗಿಸಲು ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬರಿಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ, ಪಪ್ಪಾಯಿಹಂಣಿನ

ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಮಾಡಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚಾ, ೮ ಚಮಚಾ ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ೧ ವಾರ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದು ದಿನ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಭೇದಿಗೆ ಔಷಧ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

(೪) ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕರುಳಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಬಾವು, ಕುರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮುಂತಾದುವುಗಳಿಂದಾಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು: ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಆಗುವ ಹೊಟ್ಟೆನೋವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸದಿದ್ದರೆ ಅದು ಗುಣವಾಗುವುದು ಕಷ್ಟ. ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಅವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ

ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅದನ್ನು ಗುರುತಿಸುವುದು ಹೇಗೆ?:

[ಅ] ಅಂತಹ ಕಾರಣಗಳಿದ್ದರೆ, ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರವು ಆ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಯ್ದು ಹೋಗುವಾಗ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಆರಂಭವಾಗಿ, ಆಹಾರವು ಆ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ದಾಟಿದ ಬಳಿಕ ನೋವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ನೋವು ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಎಂಬ ಸಂಗತಿಯಿಂದ, ಬಾವು ಕುರುಗಳು ಆಹಾರಮಾರ್ಗದ (ಹೊಟ್ಟೆ ಕರುಳುಗಳ) ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಊಹಿಸಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಹಾಗೆ ಊಹಿಸಿದುದನ್ನು, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿ, ತಟ್ಟಿ, ಒತ್ತಿ, ದೃಢೀಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. [ಆ] ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವುಗಳ ಇನ್ನೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ರೋಗಿಗೆ ಆ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದ ನೋವಿನ ಹೊರತಾಗಿ ಬೇರೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅಜೀರ್ಣ, ಓಕರಿಕೆ, ಅತಿಸಾರ (ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವುದು), ಮುಂತಾದ ವಿಕಾರಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. [ಇ] ಕುರು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಇಲ್ಲವೇ ಕರುಳಿನ ಒಳಮೈಯು ದಾಹದಿಂದ ಒಳಪೊರೆಯು ಕರಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂತಹ ರೋಗಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಆ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಉರಿಯುವುದಲ್ಲದೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮಲದಲ್ಲಿ ಸಿಂಬಳದಂತಹ ವಸ್ತುವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಈ ನಾಲ್ಕನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ [ಅ] ಕಾಯಿಲೆಯು, ಎಂದರೆ ಒಳಗಿನ ಬಾವು ಕುರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಇನ್ನೂ ಬೆಳೆಯದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಕ್ರಮಗಳು, ಮತ್ತು [ಆ) ಇರುವ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮಗಳು, ಎಂದು ಎರಡು ವಿಭಾಗ ಮಾಡಬಹುದು.

[ಅ] ಉಪ್ಪು, ಕಾರ, ಮಸಾಲೆ, ಕರಿದ ತಿನಿಸು, ಅತಿಯಾಗಿ ಚಹಾ ಕಾಫಿ ಬೀಡಿ ಸಿಗರೇಟ್ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತೇಜಕಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮಲವಿಸರ್ಜನವು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಆಗುವ ಕ್ರಮವನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಿತಾಹಾರಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ವಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ದಿನ ಪೂರ್ಣ ಉಪವಾಸ ಇಲ್ಲವೇ ಮೋಸುಂಬೆರಸದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಉಪವಾಸವಿದ್ದ ದಿನ ನೀರನ್ನು ಆಗಾಗ ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು.

[ಆ] ನೋವು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಮಣ್ಣಿನ ಪಟ್ಟು ಇಲ್ಲವೆ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟು ಇಟ್ಟು ಒಣ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಬೇಕು; ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ಬಿಸಿನೀರು ತಂಣೀರುಗಳ ಸೇಕ ಕೊಡಬೇಕು. ಔಷಧ ವೆಂದು ದಿನಾಲು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ತುಳಸಿ ಎಲೆಗಳ ೮ – ೮ ಚಮಚಾ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಪಪ್ಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಕವಚವನ್ನು ಕೆತ್ತಿದರೆ ಒಸರುವ ಹಾಲನ್ನು ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಚಮಚಾ ಹಾಕಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ೪ ಚಮಚಾ, ಜೇನು ೨ ಚಮಚಾ, ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳು: ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕ್ವಾಥ, ಪುನರ್ನವಾದಿ ಕ್ವಾಥ, ಕಾಸೀಸ ಭಸ್ಮ, ಇವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

[ಇ] ಹೆಂಗಸರ ಮುಟ್ಟು ಗರ್ಭಧಾರಣಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದಾದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಗೆ (ಆಹಾರಮಾರ್ಗಕ್ಕೆ) ಸಂಬಂಧಿಸಿರುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೆ ಹೇಳಿದ ಉಪಾಯಗಳು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಲಾರವು.

—O—

ಎದೆನೋವು

ಎದೆನೋವು ಎಂದರೇನು?: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲ್-ಭಾಗವೆಲ್ಲ ಎದೆಯೆನಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವೆನಿಸಿದರೂ ಅದು ಎದೆನೋವೆಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೃದಯ, ಫುಪ್ಪುಸ, ಹೃದಯಾವರಣ, ಫುಪ್ಪುಸಾವರಣ, ಆಹಾರನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಬೃಹತ್‌ರಕ್ತನಾಳ, ಮುಂತಾಗಿ ಅನೇಕ ಅಂಗಗಳಿರುವುವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಬೇನೆಯಿದ್ದರೂ ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಜಠರ, ಕರುಳು, ವೃಕ್ಕ [ಕಿಡ್ನಿ], ಕಂಠಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಮುಂತಾದುವುಗಳೊಳಗಿನ ಬೇನೆಗಳೂ ದೂರಾನ್ವಯದಿಂದ ಎದೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆನೋವೆಂಬುದೇ ಒಂದು ಸ್ವತಂತ್ರ ರೋಗವಾಗಿರದೆ, ಅದು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ರೋಗದ **ಲಕ್ಷಣ**ವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎದೆನೋವಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೇವಲ ಎದೆಯನ್ನಷ್ಟೇ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸದೆ, ಆ ನೋವಿನ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅಂಗಗಳೊಳಗಿನ ಅಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಹುಡುಕಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಬೇಕು.

ಎದೆನೋವಿಗೆ ಕಾರಣ. ಎದೆನೋವಿಗೆ ಕ್ಷುಲ್ಲಕವಾದ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಗಂಭೀರವಾದ ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಶರೀರದ ಬೇರೆ ಭಾಗಗಳೊಳಗಿನ ಬೇರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಉಳುಕಿ (ನರ ತೊಡಕಿ) ನೋವಾಗುವಂತೆ, ಎದೆಯ ಹೊರಸ್ನಾಯುಗಳು ಉಳುಕಿ ಎದೆನೋವಾಗಬಹುದು; ಸುಖಜೀವಿಗಳಾದವರು ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಪೇಟೆಯಿಂದ ಭಾರವಸ್ತುವೊಂದನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಂದರೆ ಎದೆನೋವಾಗಬಹುದು. ಉಗಿಬಂಡಿ ಮುಂತಾದೆಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಾಭಾವದಿಂದ ತುಂಬ ಮುದುಡಿಕೊಂಡು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನವರೆಗೆ ಮಲಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ದಿಂಬಿನ ಅಭ್ಯಾಸವಿರುವವರು ದಿಂಬಿಲ್ಲದೆ ಮಲಗುವುದರಿಂದ, ಅಥವಾ ತುಂಬ ಎತ್ತರವಾದ ದಿಂಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗುವುದರಿಂದ, ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹೀಚಿ ಹಿಚುಕಲ್ಪಟ್ಟು ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಮೇಲ್ಕಂಡಂತಹ ಕ್ಷುದ್ರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಎದೆನೋವು ಬಹುಶಃ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಪೋಪಚಾರ ದಿಂದ ಗುಣವಾಗುವುದು. ಅಲ್ಪೋಪಚಾರವೆಂದರೆ ನೋವಿರುವ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನೀಲಗಿರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಅಮೃತಾಂಜನ, ಅಥವಾ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ ತಿಕ್ಕಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಕಾವು ಕೊಡುವುದು.

ಎದೆನೋವುಗಳೆಲ್ಲ ಹೃದಯರೋಗ (ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಜ್) ದಿಂದ ಉಂಟಾ ಗಿರಬೇಕೆಂದು ಸಂಶಯಪಡುವ ಒಲವು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೃದಯಸ್ತಂಭನದಿಂದ ಸಾಯುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವುದು ಅದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ಎದೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲು ತ್ತಿರುವ ೫೦೦ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಿಗೆ ಮಾತ್ರ, ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೋವಿರಬಹುದೆಂಬ ಒಂದು ಪರಿಶೀಲನ ಸಮಿತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಹಾಗೆಯೇ, ಹೃದಯದ ರೋಗದಿಂದ ಎದೆನೋವಾ ಗಿರುವ ನೂರರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಮಂದಿ ಮಾತ್ರ, ಅದೇ ರೋಗದಿಂದ ಸಾಯಬಹು ದೆಂಬ ಅದೇ ಸಮಿತಿಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನೂ ಲಕ್ಷ್ಯಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎದೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವುದಾಗಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಎದೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ನೋವಿರುವುದಾಗಲಿ, ಹೃದಯರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೇ ಆಗಿರಬೇಕೆಂಬ ಭ್ರಮೆ ಯಿಂದ ಚಿಂತಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಚಿಂತೆಯಿಂದ, ಇಲ್ಲದ ಹೃದ್ರೋಗವು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆಯಲ್ಲವೇ?

ಎದೆನೋವಿನ ಪ್ರಕಾರಗಳು: ಎದೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥೂಲವಾಗಿ ೩ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು: [೧] ಹಗಲಿರುಳೂ ಕಾಡುವ ನೋವು. [೨] ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ನೋವು. [೩] ಸುಮ್ಮನಿರುವಾಗ ನೋವಿಲ್ಲದೆ, ಅಲುಗಾಡಿದಾಗ ಅಥವಾ ಕೈಯಿಂದ ಒತ್ತಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸುವ ನೋವು. ಹೃದಯರೋಗದಿಂದ ಬರುವ ಎದೆನೋವನ್ನು ಈಗ ವಿವರಿಸದೆ, ಮೇಲ್ಕಂಡ ಮೂರು ವರ್ಗದ ಎದೆ ನೋವುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಇಲ್ಲಿ ವಿವೇಚಿಸುತ್ತೇನೆ:

(೧) ಹಗಲಿರುಳೂ ಕಾಡುವ ಎದೆನೋವು: ಇದು ಬೇರೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರದ ನೋವುಗಳಿಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಭೀರವಾಗಿರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅದು ಎದೆಗೂಡಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ (ಯಾವ ಅಂಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ) ಇರುವ

ಹುಣ್ಣು, ಕುರು, ಹುಗುಳುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿರಬಹುದು. ಆಹಾರನಾಳ, ಶ್ವಾಸನಾಳ, ಜಠರದೊಳಗಿನ ದಾಹದ (ಕೆರಳಿಕೆಯ) ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ನಾಲಗೆಯಿಂದ ಗಂಟಲು – ಹೊಟ್ಟೆಯವರೆಗೆ ಹುಗುಳು ಆಗಿರುವುದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಇಲ್ಲವೇ ಒಳಗೆ ಅಥವಾ ಎದೆಯ ಹೊರಪದರುಗಳಲ್ಲಿ ಕೆರಳುತ್ತಿರುವ ಕುರುಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಹಗಲಿರುಳೂ ಒಂದು ವಿಧದ ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾದ – ಸರಿಯಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಲು ಬಾರದ – ಎದೆನೋವೆನಿಸುವುದುಂಟು. ಅಲ್ಲದೆ, ಮುಂದೆ ಆಗಲಿರುವ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು ಜ್ವರಗಳ ಪೂರ್ವರೂಪವಾಗಿಯೂ ಹಾಗೆ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

(೨) **ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವ ಎದೆನೋವು:** ಇಂತಹ ಎದೆನೋವು ಬಹುಶಃ ಆಹಾರ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯೊಳಗಿನ ದೋಷದಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ಕೋಷ್ಠದ (ಆಹಾರಮಾರ್ಗದ) ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಡೆ ಹುಣ್ಣು, ಬಾವು, ಸಂಕೋಚಗಳಿರುವುದರಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಹಾರವು ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ ದುರ್ವಾಯು [ಗ್ಯಾಸ್] ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಾಗ ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣಾದ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಆಹಾರವು ಹಾಯ್ದುಹೋಗುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಎದೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂತಹ ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ತೇಗು ಹೂಸುಗಳು ಬಂದು, ದುರ್ವಾಯುವು ತಗ್ಗಿದಾಗ ಅಥವಾ ಹೊಟ್ಟೆಹುಣ್ಣಿನ ಭಾಗದಿಂದ ಆಹಾರವು ದಾಟಿ ಹೋದ ಬಳಿಕ ಎದೆನೋವು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಗ್ಗಬಹುದು.

(೩) **ಅಲುಗಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಎದೆನೋವು:** ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಎದೆನೋವು, ಆಚೆ ಈಚೆ ಬಾಗುವಾಗ ಅಲುಗಾಡುವಾಗ ಕಾಡುವುದು. ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿರುವಾಗ ನೋಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬಹುಶಃ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಸೊಟ್ಟಪಟ್ಟನಾಗಿ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಕೂರುವುದರಿಂದ ಮಲಗುವುದರಿಂದ, ಹೊಸತಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡಿದುದರಿಂದ, ಭಾರ ಎತ್ತುವಾಗ ಹಾರುವಾಗ ನಡೆಯುವಾಗ ಎದೆಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತೊಡಕಿ ಉಳುಕಿ (ಒಳೆದು, ಒಲೆದು) ಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ, ಈ ಪ್ರಕಾರದ ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾಗುವುದು. ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಎದೆನೋವು ೧ನೆಯ ಮತ್ತು ೨ನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ಎರಡೂ ಬಗೆಯ ಲಕ್ಷಣಗಳುಳ್ಳದ್ದಾಗಿರಬಹುದು.

ಸೋವಿನ ಪ್ರಕಾರವನ್ನನುಸರಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೂಡ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗ ಬೇಕಾಗುವುದು.

ಗಂಭೀರ ಎದೆನೋವು

ಗಂಭೀರ ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನೋದಿ ಯಾರೂ ಗಾಬರಿಪಡಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಗಂಭೀರವೆಂದರೆ 'ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಲಾಗದ' ಎಂದು ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥಮಾಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಅಂತಹ ಎದೆನೋವು ಅಪಾಯಕರವಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷ್ಯಿಸಿದರೆ ಅದೇ ನೋವು ಅಪಾಯದ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಗಂಭೀರ ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣವನ್ನು ಉಪ ಯೋಗಿಸಿದ್ದೇನೆ. ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ಎದೆನೋವಿನ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಆಯು ರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದೆ:

ಅತಿವ್ಯವಾಯ ಭಾರಾದ್ವಾ ಯುದ್ಧಾಶ್ವಗಜನಿಗ್ರಹೈಃ।
ರೂಕ್ಷಸ್ಯೋರಃಕ್ಷತಂ ವಾಯುರ್ಗೃಹೀತ್ವಾ ಕಾಸಮಾಚರೇತ್ ।

ಎಂದರೆ ಅತಿಮೈಥುನ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ಭಾರ ಹೊರುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ವೇಗದಿಂದ ಓಡುವ ಕುದುರೆ ಆನೆಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ವಾಯುದೋಷವು ಪ್ರಕೋಪಗೊಂಡು ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶ ದೊಳಗಿನ ಹೃದಯ, ಫುಪ್ಫುಸ ಮುಂತಾದ ಜೀವಾಂಗಗಳ ಆವರಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ರೂಕ್ಷತೆಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿ ಉರಃಕ್ಷತಗಳನ್ನು [ನೋವು, ಗಾಯ, ಹುಣ್ಣು] ಉಂಟುಮಾಡುವುದು. ಅಂತಹ ಪರಿಣಾಮಗಳಾದಾಗ ಮೊದಮೊದಲು ಒಣದಾದ ಸೂಸುಕೆಮ್ಮು ಅನೇಕ ದಿನಗಳವರೆಗಿದ್ದು, ಮುಂದೆ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. **'ಸಪೂರ್ವಂ ಕಾಸತೇ ಶುಷ್ಕಂ ತತಃ ಷ್ಠೀವೇತ್ ಸಶೋಣಿತಂ'** – ಎಂದರೆ ಮೊದಲು ಒಣಕೆಮ್ಮು ಇದ್ದದ್ದು ಬರುಬರುತ್ತ ಉಗುಳಿನಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬೀಳಲಾರಂಭಿಸುವುದು. ಕೆಮ್ಮುವಾಗ ಅಥವಾ ವೇಗವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿಸುವಾಗ, ಕೆಲವರಿಗಂತೂ, **'ಸೂಚೀಭಿರಿವ ತೀಕ್ಷ್ಣಾಭಿಃ ತುದ್ಯಮಾನೇನ ಶೂಲಿನಾ'** – ಎಂದರೆ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ ಸೂಜಿಗಳಿಂದ ಚುಚ್ಚಿ ದಂತೆ ವೇದನೆಯಾಗುವುದು.

ಉರಃಕ್ಷತ, ಅರ್ಥಾತ್ ಗಂಭೀರವಾದ ಎದೆನೋವಿಗೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಅತಿಮೈಥುನ ಮತ್ತು ದುಡಿಮೆಗಳು ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿರು

ವುದರಿಂದಲೇ ಈಗ ಎದೆನೋವುಗಳೂ, 'ಹಾರ್ಟ್‌ಫೇಲ್, ಪ್ಲೂರಿಸಿ, ಟಿ. ಬಿ.' ಮುಂತಾದ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ. ಆದರೆ ಭೀಕರವನ್ನು ಆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸದೆ, ಅವುಗಳ ಕಾರಣಗಳಾದ ಅತಿಮೈಥುನ ಅತಿಶ್ರಮ ಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಸಿ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ಆ ಭೀಕರ ರೋಗಗಳೇ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳ ಲಾರವು.

ಅಲ್ಲದೆ, 'ವೇಗಾವರೋಧಾತ್ ವಿಷಮಾಶನಾತ್' – ಎಂದರೆ, ಮಲ ಮೂತ್ರ ಹಸಿವು ನಿದ್ರೆ ಮುಂತಾದ ಸಹಜ ವೇಗಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪೂರೈಸದಿರುವುದೂ, ವಿಷಮಾಶನ, ಎಂದರೆ ಪರಸ್ಪರ ವಿರುದ್ಧ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ, ಅಥವಾ ಯಾವುದನ್ನು ಬೆರಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ವಿಷಪರಿಣಾಮವಾಗುವುದೋ ಅಂತಹ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಸೇವಿಸುವುದೂ ಆಧುನಿಕ ನಾಗರಿಕತೆಯ ಅಭಿಶಾಪಗಳಾಗಿವೆ. ಅಂತಹ ದುರಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದಲೂ ಶರೀರ ದಲ್ಲಿ ವಾತದೋಷವು ಪ್ರಕೋಪವಾಗಿ ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶದ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ (ಹೃದಯ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಹೊದಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ) ಸ್ನಿಗ್ಧತೆಯು ಒಣಗಿ, ಅನೇಕ ವಿಧದ ಎದೆನೋವುಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದು.

ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾದ ಕೂಡಲೇ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಎಡಗಡೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಗಾಬರಿ ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದು ಹೃದಯರೋಗವೆಂದೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೆಲೇ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ತೆಗೆಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಅವರವರ ಎದೆನೋವಿಗೆ – ಹಾರ್ಟ್ ಕಂಪ್ಲೇಂಟ್, ಪ್ಲೂರಿಸಿ, ಎಂಡೋಕಾರ್ಡ್ಯಾಟಿಸ್. ಪೆರಿಕಾರ್ಡೈಟಿಸ್, ಪ್ಯಾಲ್ಪಿಟೇಶನ್, ಅಲ್ಸರ್, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮುಂತಾದ ಅರ್ಥವಾಗದ ನಾಮಕರಣ ವಾಗಿದ್ದರಂತೂ ರೋಗಿಗಳು ಹಗಲಿರುಳು ಎದೆಯನ್ನೇ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಸಾವಿನ ಚಿತ್ರವನ್ನೇ ನೆನೆಯುತ್ತ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಲಕ್ಷ್ಯವೂ ಎದೆಯ ಕಡೆಗೇ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಎದೆನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬಯಸುತ್ತೇವೆ: ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಮುಂತಾದ ಸಾಧನಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆ ಯಿಂದ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಮೇಲ್ಕಂಡ ರೋಗಗಳು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪವಾಗಿ ಹೃದಯ ಪುಪ್ಪುಸಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ನಿಜವೇ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಆ ಅಂಗಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಕೈಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವೆಂದು ಒಪ್ಪಿದರೂ, ಅವು

ಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳಾದ ಅತಿಮೈಥುನ, ಅತಿಶ್ರಮ, ವಿಷಮಾಶನ ಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸದೆ ಕೇವಲ ಹೃದಯ ಫುಪ್ಪುಸಗಳಿಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುತ್ತಾ ಹೋದರೆ ಎದೆನೋವು ಪೂರ್ಣ ಪರಿಹಾರವಾಗಲಾರದು. ಮೇಲ್ಕಂಡ ತಪ್ಪು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಈಗ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ, ಮತ್ತು ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಸಹ ಕೂಡಲೇ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮರುಳಾಗು ವುದರಿಂದ, ಇತ್ತೀಚಿಗೆ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿರುವ ಎದೆನೋವು 'ಗಂಭೀರ'ವಾಗುವ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿವೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಎದೆನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಳುವ ಮೊದಲು, ಗಂಭೀರ ಎದೆನೋವಿನ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಇನ್ನೂ ಒಂದೆರಡು ಮುಖ್ಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಪುನರುಚ್ಚರಿಸು ವುದು ಒಳಿತೆನಿಸುತ್ತದೆ: 'ಎದೆನೋವು ಇರುವಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹೃದಯರೋಗವಿದೆ. ಯೆಂದು ತಿಳಿಯಬಾರದು. ಎದೆನೋವಿನ ನೂರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೃದಯದ ದೋಷವಿರಬಹುದು. ಹೃದಯದ ದೋಷವುಳ್ಳ ಐದು ನೂರು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಂಭೀರವಾದ ಹೃದಯ ರೋಗವುಳ್ಳವರಾಗಿರಬಹುದು.' ಆದ್ದರಿಂದ ಎದೆನೋವು ಉಂಟಾದೊಡನೆ ಅದು ಹೃದಯರೋಗ (ಹಾರ್ಟ್ ಡಿಸೀಜ್) ಎಂದು ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳದೆ, ಅದರ ಮೂಲ ಕಾರಣವೇನೆಂಬುದನ್ನು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬೇಕು.

ಹೃದಯರೋಗಜನ್ಯ ನೋವಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ತಮ್ಮ ಎದೆನೋವಿಗೆ ಹೃದಯದೋಷವೇ ಕಾರಣವೆಂದು ನಿರ್ಧಾರವಾದರೆ, ಮೊದಲು ತನುಮನಗಳ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮತ್ತು ಮನೆಮದ್ದುಗಳಲ್ಲಿ ವೇಳೆ ಕಳೆಯದೆ, ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗಬೇಕು. ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದೋಷವು ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಗುಣವಾಗುವ ಕ್ಷುದ್ರರೋಗವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಗಂಭೀರ ರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ದ್ದರೂ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಪಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸುವುದರಿಂದ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಆ ರೋಗವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯಬಹುದು. ಎದೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ

ಕೂಡಲೇ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರು ಸಿಕ್ಕದಿರುವಾಗ ಕೆಳಗಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುವುದು.

[ಅ] ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎದೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಕೈಕಾಲುಗಳು ತಂಣಗಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದ್ದರೆ ಕೈಗಳನ್ನೂ ಪಾದಗಳನ್ನೂ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಆಗ ಮೈಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡಿರ ಬೇಕು. ಬಾಟ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ, ಕೈ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಬಾಟ್ಲಿಗಳನ್ನು ತಗುಲಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲೂ ಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ರಕ್ತಭಾರವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ನೋವು ಶಮನವಾಗಬಹುದು.

[ಆ] ನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ತಲೆ ಕೈ ಪಾದಗಳು ಬಿಸಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನ್ನು ತಂಣೀರಿನಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿಸಿಡಬೇಕು. ಮೈಮೇಲೆ ಏನನ್ನಾದರೂ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಹೃದಯಪ್ರದೇಶದ ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಹಗುರಾದ ಹೊದಿಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೃದಯದ ಪ್ರದೇಶವು ಎತ್ತರವಾಗಿರುವಂತೆ ಬೆನ್ನಿಗೆ ದಿಂಬುಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಮಲಗಿಸಬೇಕು.

[ಇ] ಎದೆನೋವು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಮೇಲಿನಂತೆ ಕೈ ಪಾದಗಳಲ್ಲದೆ ಮೈಯೂ ತಂಣಗಾಗಲಾರಂಭಿಸಿದರೆ, ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಲ್ಲದಂತಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಟೀ ಕಾಫಿ ಬ್ರಾಂದಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ತೇಜಕ ಪೇಯಗಳನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಬ್ರಾಂದಿ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿಗೆ ಒಂದೆರಡು ಚಮ್ಚಾ ಬ್ರಾಂದಿ ಸೇರಿಸಿ ಆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಅಥವಾ ಕಾಲು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆ ಎರಡೆರಡು ಚಮ್ಚಾ ಕುಡಿಸುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು.

[ಈ] ಅಥವಾ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾತ್ರೆಗಳಿದ್ದರೆ ಒಂದು ಚಮ್ಚಾ ವೀಳ್ಯದೆಲೆರಸ, ಅರ್ಧ ಚಮ್ಚಾ ಜೇನು ಸೇರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಾತ್ರೆ ಗಳನ್ನು ತೇಯ್ದು ನೆಕ್ಕಿಸಬೇಕು.

[ಉ] ರೋಗಿಗೆ ಮನೋಬಲವಿದ್ದರೆ ತನಗೆ ಸುಖವೆನಿಸುವ ಆಸನ ಹಾಕಿ ಕುಳಿತು, ಅಥವಾ ಸುಖವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲು ನೀಡಿ ಮಲಗಿದ್ದು, ದೀರ್ಘ ಶ್ವಾಸಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವೆನಿಸದಂತೆ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಉಸಿರು ಒಳಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಹೊರಗೆ ಬಿಡುವು ದನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಗೆ ದೀರ್ಘಶ್ವಾಸ ನಡೆಸಿದಾಗ ಉಸಿರಾಟದ ಸದ್ದಿನ ಕಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಏಕಾಗ್ರಗೊಳಿಸಿದರೆ ಹೃದಯದ ನಾಡಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ

ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಸಿಕ್ಕು, ನೋವು ಕೂಡಲೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು.

[ಊ] ನೋವು ತಡೆದು ತಡೆದು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹುರಿದ ಇಂಗು ಮತ್ತು ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರಗಳ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಗುಂಜಿಯಷ್ಟು ಸೇರಿಸಿ, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಕಲಸಿ ಕೊಡಬಹುದು. ಅದನ್ನು ಗಂಟೆಗೊಮ್ಮೆಯಂತೆ ಮೂರು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕೊಡಬಹುದು.

ಮೇಲಿನ ಉಪಾಯಗಳೆಲ್ಲ, ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ಬಾರದಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಮಾಡಬೇಕಾದವುಗಳೆಂಬುದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ.

(೧) ಹಗಲಿರುಳೂ ಕಾಣುವ ಎದೆನೋವಿಗೆ: ಈ ಬಗೆಯ ಎದೆನೋವಿನ ಮೂಲದಲ್ಲಿ ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶದೊಳಗಿನ ದಾಹ, ಹುಣ್ಣು, ಕುರುಗಳಿರ ಬಹುದಾದ್ದರಿಂದ, ಇದರಲ್ಲಿ ದಾಹಶಾಮಕವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸುಗಂಧಿಬೇರು (ಸೊಗದೆಬೇರು, ನಾಮದಬೇರು), ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಮಂಜಿಷ್ಠಾ, ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ, ಇವುಗಳ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೨ ಚಮಚಾ, ನೀರು ೪ ಲೋಟ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ೧ ಲೋಟ ಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆಗೆ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು, ಒಂದು ವಾರ.

(೨) ಹಗಲು ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುವ ಎದೆನೋವಿಗೆ: ಈ ಬಗೆಯ ಎದೆನೋವಿನಲ್ಲಿ ಬಹುತರವಾಗಿ ಅಗ್ನಿಮಾಂದ್ಯ, ಅಜೀರ್ಣವಾಯು, ಆಹಾರಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಕೆರಳಿಕೆಗಳಿರುವುವೆಂದು ಹಿಂದೆ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಎದೆನೋವಿಗಾಗಿ ಮೊದಲು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ವರ್ಜಿಸಿ, ಆಗಾಗ ನೀರು ಕುಡಿಯುತ್ತಿರಬೇಕು. ದಿನಾಲು ಒಂದು ಸಲ ಬಸ್ತಿಯಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಸಿವು ತಡೆಯಲಾಗದಿದ್ದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಮೋಸುಂಬೆಗಳ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯಬಹುದು. ಉಪವಾಸ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಹಾಲು ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಲೆಗಳನ್ನು ಚನ್ನಾಗಿ ನುರಿಸುತ್ತ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಒಂದೆರಡು ವಾರ ಮೆಂತೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತುಂಬರಿ ಬೀಜದ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೨ ಚಮಚಾ, ನೀರು ೪ ಲೋಟ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ೧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, **ಎರಡೂ ಸಲದ ಊಟವಾದ ಕೂಡಲೇ ಅರ್ಧ ಅರ್ಧ ಕುಡಿಯಬೇಕು.**

(೩) ಅಲುಗಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಎದೆನೋವಿಗೆ: ಈ ಬಗೆಯ ಎದೆನೋವು ಬಹುತರವಾಗಿ ಎದೆಯ ಅಥವಾ ಪಕ್ಕೆಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಿಗಿತ ಉಳುಕುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅಶ್ವಗಂಧಾ, ಮೆಂತೆ, ಮತ್ತು ಜೇಷ್ಠಮಧುವನ್ನು ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ಮಾಡಿದ ವಸ್ತ್ರಗಲಿತ ಪುಡಿ ೨ ಚಮಚಾ, ನೀರು ೨ ಲೋಟ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ, ಗಾಳಿಸಿ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ನಾಲ್ಕಾರು ದಿನ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಮೇಲುಪಚಾರಗಳು: ಇದುವರೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ ಎದೆನೋವಿನ ಮೊದಲನೆಯ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ ಎದೆಗೆ ೬ ಅಂಗುಲ ಅಗಲದ, ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಒದ್ದೆಬಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಎದೆಗೂಡಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಬರುವಷ್ಟು ಉದ್ದದ ನಾಲ್ಕು ಪದರುಗಳ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಎದೆಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಸುತ್ತಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ೨-೩ ಸುತ್ತು ಒಣ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ, ಸೇಫ್ಟಿ ಪಿನ್ನಿನಿಂದ ಭದ್ರವಾಗಿಸಿ, ಮೇಲೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆಳಗ್ಗೆ ಆ ಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಮೃದುವಾಗಿ ಎದೆಭಾಗವನ್ನು ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಈ ಉಪಾಯದಿಂದ ಬಹಳ ಹಳೆಯ ನೋವುಗಳೂ ಗುಣವಾಗಿವೆ.

ಎರಡನೇ ಪ್ರಕಾರದ ಎದೆನೋವಿಗೆ ಮೇಲಿನಂತೆಯೇ ಒದ್ದೆಪಟ್ಟಿಯನ್ನು ಎದೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಕಟ್ಟದೆ, ಎದೆಗೂಡಿನ ಕೆಳಗೆ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ಸಹ ಮುಚ್ಚುವಂತೆ ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಮತ್ತು ನೋವಿರುವಾಗ ಸಾಸಿವೆಯೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಅಂಗೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರದಲ್ಲಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಅದಕ್ಕೆ ಬಟ್ಟೆ ಸುತ್ತಿ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

ಮೂರನೆಯ ಪ್ರಕಾರದ ನೋವಿಗೆ ಸಾಸಿವೆಯೆಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕಿ, ಶೀಶೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿನೀರು ಹಾಕಿ ಕಾವು ಕೊಡಬೇಕು.

(೪) ನೆಗಡಿಯ ಪೂರ್ವರೂಪದ ಎದೆನೋವು: ನಾಳೆ ನೆಗಡಿಯಾಗುವುದಿದ್ದರೆ ಇಂದು ಎದೆನೋವು ಮೈ ಕೈ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಅರಿಸಿನ ಬೇರು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಮೆಣಸು, ಇವನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಅರ್ಧ ಲೋಟ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ

ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಎರಡು ಮೂರು ದಿನ ಮಾಡಿದರೆ ನೆಗಡಿ ಕೆಮ್ಮು, ಎದೆನೋವುಗಳು ಗುಣವಾಗುವುವು.

(೫) **ಅಸ್ಥಿಜ್ವರದಿಂದ ಎದೆನೋವು:** ಒಳಗೊಳಗೆ ಸಣ್ಣಗೆ ಜ್ವರ ವಿದ್ದರೂ ಎದೆನೋವು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲೆ ಬರೆದ ಮೂರೂ ಔಷಧಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಮೃತಬಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಕಷಾಯ ಮಾಡಿ, ಬಿಡದೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳು ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಎದೆನೋವು ಒಳಜ್ವರಗಳು ಗುಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ಕ್ಷಯರೋಗದ ಪ್ರಾರಂಭಾವಸ್ಥೆ ಇದ್ದರೂ ಗುಣವಾಗುವುದು.

(೬) **ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಎದೆನೋವು:** ಈ ದೌರ್ಬಲ್ಯವು ಅತಿಮೈಥುನ ದಿಂದ ಬಂದಿರಲಿ ಅಥವಾ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪುಷ್ಟಿ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದರಿಂದ ಬಂದಿರಲಿ, ಅಥವಾ ಅತಿ ಶ್ರಮದಿಂದ ಬಂದಿರಲಿ, ಈ ಔಷಧವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು: ಅಶ್ವಗಂಧಾ, ಶತಾವರಿ, ಶಂಖಪುಷ್ಪಿ, ಇವುಗಳನ್ನು ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಆ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಾಗ ಇಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಹೀಗೆ ದಿನಾಲು ಎರಡು ಸಲ ದಂತೆ ಒಂದೆರಡು ತಿಂಗಳು ಕುಡಿಯುತ್ತ ಹೋದರೆ ಎದೆನೋವು ನಿಶ್ತ್ರಾಣಗಳೆ ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ ತನುಮನಗಳು ಉಲ್ಲಾಸಭರಿತವಾಗುವುವು.

(೭) **ಕ್ಷಯದ ಪೂರ್ವರೂಪ ಎದೆನೋವು.** ಏಲಕ್ಕಿ, ಜೇಜಪತ್ರಿ, ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಎರಡೆರಡು ತೊಲೆ ಮತ್ತು ಕಲ್ಲು ಸಕ್ಕರೆ, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಖರ್ಜೂರ, ಬೀಜದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ನಾಲ್ಕು ನಾಲ್ಕು ತೊಲೆ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಕುಟ್ಟಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದನ್ನು ದಿನಾಲೂ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಒಂದು ತೊಲೆ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಒಂದು ತೊಲೆ, ಹಾಲಿನೊಡನೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಎದೆನೋವು, ಕ್ಷಯ, ಜ್ವರ, ಕೆಮ್ಮು, ಕಫದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುವುದು, ಭ್ರಮೆ, ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳು ಶಮನವಾಗು ವುವು. ದಿವಂಗತ ಗುರುದೇವ ತಾರಾನಾಥರು ಈ ಯೋಗವನ್ನು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಅದ್ಭುತ ಗುಣ ಕಂಡಿದ್ದರು.

(೮) **ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಪುಪ್ಪುಸದ ಆವರಣಗಳ ಶುಷ್ಕತೆ (ಪ್ಲೂರಿಸಿ ಪರಿಕಾರ್ಡೈಟಿಸ್):** ಈ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಎದೆನೋವಿಗೂ

ಮೇಲಿನ ಯೋಗವು ಒಳ್ಳೆಯ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಥವಾ ಜೇಷ್ಠಮಧುವಿನ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ತೊಲೆಗೆ ಒಂದು ಲೋಟ ನೀರು, ಒಂದು ಲೋಟ ಹಾಲು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ, ಹಾಲು ಮಾತ್ರ ಉಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಅದನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(೯) ವಾತವಿಕಾರದ ಎದೆನೋವು: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸಂಧಿವಾತದ ಬೇನೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಆಗಾಗ ಎದೆನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದುಂಟು. ಅದಕ್ಕೆ ಔಡಲುಬೇರು, ಜೇಷ್ಠಮಧು, ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು, ಕಾಲು ಕಾಲು ತೊಲೆ ಸೇರಿಸಿ ಎರಡು ಲೋಟ ನೀರು ಹಾಕಿ ಕುದಿಸಿ ಅರ್ಧ ಲೋಟಕ್ಕಿಳಿಸಿ ಗಾಳಿಸಿ, ಬೆಳಗ್ಗೆ ಸಂಜೆ ಕಾಲು ಲೋಟ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

(೧೦) ಅಜೀರ್ಣ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದುಂಟಾಗುವ ಎದೆನೋವು: ದಿನಾಲು ತಕ್ಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕಲ್ಲದೆ ಅತ್ಯಾಹಾರ ವನ್ನು ವರ್ಜಿಸಬೇಕು. ಮತ್ತು ಊಟಗಳ ಮೊದಲನೆಯ ತುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕಾಲು ತೊಲೆ 'ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ' ಚೂರ್ಣವನ್ನೂ, ಒಂದೆರಡು ಚಮ್‌ಚಾ ತುಪ್ಪವನ್ನೂ ಕಲಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕ ಚೂರ್ಣ ಮಾಡುವ ರೀತಿ: ಇಂಗು, ಶುಂಠಿ, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಜೀರಿಗೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, (ಧನಿಯಾ) ಸೈಂಧ ಲವಣ ಇವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಸಮಭಾಗ ಸೇರಿಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಕುಟ್ಟಿ ಚೂರ್ಣಿಸಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಿಂಗನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು ಕುಟ್ಟಬೇಕು.

—o—

ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಗಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧ: ಒಂದನೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಕುರು, ಕಜ್ಜಿ, ದದ್ದು, ಇಸುಬು ಮುಂತಾಗಿ ಶರೀರದಲ್ಲಿಯೇ ಹುಟ್ಟಿ ದೊಡ್ಡವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳಾದರೂ ಯಾವ ಉಪಾಯದಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದೆ ವ್ರಣವಾಗಿರುವುದೂ, ಎರಡನೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು, ಆಯುಧಗಳ (ಚಾಕು ಇತ್ಯಾದಿ) ತಿವಿತ, ಸುಡುವಿಕೆ ಬೀಳುವಿಕೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ಗಾಯಗಳೂ ಸೇರುತ್ತವೆ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾನು ಹೇಳಲಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಎರಡನೆಯ ವಿಧದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಬಾಹ್ಯ ಉಪಚಾರವಷ್ಟೇ ಸಾಕು. ಆದರೆ ಮೊದಲನೆಯ ವಿಧದ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುವ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗಿನ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ನಿರಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಒಂದನೆಯ ವಿಧದ ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ನೋಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ, ಎರಡನೆಯ ವಿಧದ ಗಾಯಗಳು ಬೇಗನೇ ಮಾಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಮಸಾಲೆ ಕಡಿಮೆಯುಳ್ಳ ಅನುತ್ತೇಜಕ, ಸೌಮ್ಯವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಒಳಿತು.

ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಉಪಾಯಗಳು ಹೊಸ ಗಾಯಗಳಿಗೂ ಹಳೆಯ ಗಾಯಗಳಿಗೂ ತುಂಬ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬಂದಿದೆ. ಯಾವುದೊಂದು ಗಾಯದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಗುರಿಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾಗುವುದು: (೧) ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. (೨) ಕೀವು ಆಗಿ ಕೊಳೆತು ದೇಹಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ನಾಶಹೊಂದದಂತೆ ನಿರೋಧಿಸುವುದು. (೩) ನಷ್ಟವಾದ ದೇಹಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಪುನಃ ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವುದು.

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ಗುರಿಗಳಿದ್ದರೂ, ಅದರಲ್ಲಿ 'ಗಾಯವು ಕೊಳೆಯಲು ಅಥವಾ ಮಾಯದಿರಲು ಕ್ರಿಮಿಗಳೇ ಕಾರಣವಾಗಿವೆ' ಎಂಬ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುವುದರಿಂದ, ಅವರ ವ್ರಣಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿಯು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವಾಗಿರುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನದಿನವೂ ಹೊಸ ಹೊಸ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆಯ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಅವರು ಸಂಶೋ

ಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೂ ಈಗ, ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ವ್ರಣಹರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರೂ ಮಾಯದೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗಾಯದ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರಿಂದ ಅತ್ಯಪ್ತರಾದ ರಶಿಯದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಕಳೆದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಗಾಯಾಳು ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಬರಿಯ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ಆಶ್ಚರ್ಯಕರವಾದ ಸತ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ರಶಿಯದ ವ್ರಣಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ವೆಚ್ಚವು ಎಲ್ಲಾ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವೆಚ್ಚಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು; ಗಾಯಾಳುಗಳ ಮರಣಸಂಖ್ಯೆಯೂ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅದೆಲ್ಲ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನ ಪ್ರಭಾವವೆಂದು ಒಂದು ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಪತ್ರಿಕೆಯು ಬರೆದಿದೆ.

ಅದನ್ನು ತಿಳಿದಾಗಿನಿಂದ ನಾನು ಕೂಡ ನನ್ನ ವ್ರಣಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಮೊದಲು ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ವಾಡಿಕೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ. ಅದರಿಂದ ನನಗೆ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಂಡಿದೆ. ವ್ರಣಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಂಗ್ಲ ವೈದ್ಯರು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಬಿಸ್ಮತ್, ಬೋರಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಐಡಾಯಿಡ್, ಸಲ್ಫಾ ಚೂರ್ಣಗಳು ಕ್ರಿಮಿನಾಶನವನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ದೇಹಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಜವಾಗಿರುವ ಪುನರುಜ್ಜೀವನ (ಮಾಯುವ) ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಅಪಹರಿಸುವುವೆಂದು ತಜ್ಞರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರು ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕವೂ ಹೌದು, ದೇಹಧಾತುಗಳಿಗೆ ಪೋಷಕವೂ ಹೌದು.

ಗಾಯವು ಯಾವುದರಿಂದಲೇ ಆಗಿರಲಿ, ಹೊಸತಾಗಿರಲಿ ಹಳೆಯದಾಗಿರಲಿ, ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರನ್ನು ಹೀಗೆ ತಯಾರಿಸಬೇಕು: ಒಂದು ತಂಬಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಮೂರು ಚಹಾ ಚಮಚ್ಚಾ ಉಪ್ಪು (ಅಡಿಗೆಗೆ ಹಾಕುವ ಉಪ್ಪು) ಹಾಕಿ ಕರಗಿಸಬೇಕು. ಆ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಗಾಜಿನ ಅಥವಾ ಪಿಂಗಾಣಿಯ ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಗಾಯವನ್ನು ಆ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಬೇಕು.

ತೊಳೆಯುವಾಗ ಆ ಉಪ್ಪುನೀರು ಹಿತವಾಗಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿರಬೇಕು. ಶುದ್ಧವಾದ ಅರಳೆಯನ್ನು ಆದರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಗಾಯದ ಒಳಭಾಗದ ಮೂಲಸನ್ನೆಲ್ಲ ಮೃದುವಾಗಿ ಆ ಅರಳೆಯಿಂದಲೇ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ತೊಳೆದು ತೆಗೆಯಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಒತ್ತುವಾಗ ನೋವಾಗದಂತೆಯೂ, ದೇಹಸಾಮಗ್ರಿಗಳಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ತಗುಲ

ದಂತೆಯೂ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗಾಯದ ಒಳಗಡೆಗೆ ಒಂದು ಸಲ ಓಡಾಡಿಸಿದ ಅರಳೆಯನ್ನು ಪುನಃ ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದದೆ ಚಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಅರಳೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಸಲ ಗಾಯವನ್ನು ಚೊಕ್ಕಟಗೊಳಿಸಿದ ಅನಂತರ, ಕೊನೆಗೆ ಕೊಂಚ ಅರಳೆಯನ್ನು ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ, ನೀರೆಲ್ಲ ಹೋದ ಮೇಲೆ ಅದನ್ನು ಗಾಯದೊಳಗೆ ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಗಾಯವನ್ನು ಒಣಗಿಸಬೇಕು.

ನೋವು ವಿಶೇಷವಾಗಿರುವ ಹಳೆ ಹೊಸ ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ, ಬಿಸಿನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಟ್ಟೆ ಅದ್ದಿ ಹಿಂಡಿ ಬಿಸಿಬಿಸಿಯಾದ ಶೇಕವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಆ ಬಿಸಿನೀರಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಸಕಸೆ ಅಥವಾ ಪ್ರೋಸ್_ಕಾಯಿಯ (ಕಸಕಸೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ) ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕೊಂಚ ಕುದಿ-ಸಿದ್ದರೆ ನೋವು ಬೇಗ ಕಡಮೆಯಾಗುವುದು.

ಗಾಯದಿಂದ ನಿತ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೀವು ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ನೀರು ಸೋರಿದು ಹೊಲಸು ನಾರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಉಪ್ಪಿನ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು, ಎರಡನೇ ದಿನದಿಂದ ಅಲ, ಅಶ್ವತ್ಥ, ಅತ್ತಿ, ಮಾವು, ಬಸರಿ, ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅಥವಾ ಎಲ್ಲ ಮರಗಳ ಚಕ್ಕೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಹಾಕಿ ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ಸೋಸಿದ ಬಿಸಿಬಿಸಿ ಕಷಾಯದಿಂದ ತೊಳೆಯುತ್ತ ಹೋಗಬೇಕು. ಗಾಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಲು ಎಣ್ಣೆ ತುಪ್ಪಗಳ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಶುದ್ಧವಾದ ಮತ್ತು ನಿಜವಾದ ಜೇನುತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಅರಳೆಯಿಂದ ಗಾಯವನ್ನು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಒರೆಸಿದರೂ ಬೇಗನೇ ಮಾಯಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವುದು. ಬಹಳ ಸೋರುತ್ತಿರುವ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಜೇನಿನ ಅರಳೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿ, ನಂತರ ಜೇನಿನಲ್ಲಿ ಪಟಿಕದ (ಅರಳುಮಾಡಿ ಅದರ) ನುಣ್ಣಗಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಅರಳೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಗಾಯದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಕಟ್ಟಬೇಕು. ಪಟಿಕದ ಪುಡಿಯ ಬದಲಾಗಿ ಅಳಲೆಕಾಯಿಯ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಪುಡಿಯನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಈಗಿನ ನಾಗರಿಕರಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೆ, ಅಯೋಡಿನ್ ಸಿಕ್ಕದಿದ್ದರೆ ಉಪಚಾರ ಮಾಡುವ ಯುಕ್ತಿಯೇ ಹೊಳೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸರಕಾರದ ಸಮಾಜವಿಕಾಸ ಯೋಜನೆಯಲ್ಲಿ ಅಯೋಡಿನ್ ಬೋರಿಕ್ ಪೌಡರುಗಳು ಹಳ್ಳಿ ಮೂಲೆಗೂ ಪಸರಿಸಿದರೆ, ಹಳ್ಳಿಗರ ಹಳೆಯ ವ್ರಣಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಉಪಾಯಗಳೆಲ್ಲ ಲುಪ್ತವಾಗು

ವುದು ಖಂಡಿತ. ಗಾಯವಾದೊಡನೆ ಹತ್ತಿರವೇ ಸಿಗುವ ಯಾವುದೇ ಒಗರು [ಚೊಗರು] ರುಚಿಯುಳ್ಳ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಗಾಯಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ಅದೇ ಎಲೆಯನ್ನು ಜಜ್ಜಿ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿಬಿಟ್ಟರೆ, ಕೀವಾಗದೆ ನೋವಾಗದೆ ಗಾಯವು ಮಾಯುವುದು. ಅದು ಅಯೋಡಿನ್ನಿಗಿಂತ ಮೇಲು.

ಗಾಯವಾದ ಅಂಗವನ್ನು ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಚನ್ನಾಗಿ ಕುದಿಸಿ ತಣಿಸಿದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ೨ ನಿಮಿಷ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹಳೇ ಗಾಯಗಳೂ ಬೇಗ ಮಾಯಲಾರಂಭಿಸುವುವೆಂದು ಅನುಭವ ಬಂದಿದೆ.

ಗಾಯದ ಅಂಗವನ್ನು ಮುಳುಗಿಸಲು ನೀರಿನ ಬದಲಾಗಿ ಕಷಾಯವನ್ನೋ ಎಣ್ಣೆಗಳನ್ನೋ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಕಷಾಯ ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆ ತಣ್ಣಗಾಗಿರದೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಾಗಿರುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ತ್ರಿಫಲಾ ಚೂರ್ಣದ ಕಷಾಯ, ಎಳ್ಳೆಣ್ಣೆ, ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ, ಹೊನ್ನೆ ಎಣ್ಣೆಗಳು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.

ಗಾಯಗಳು ಬೇಗ ಮಾಯದಿರಲು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆಯೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಸಕ್ಕರೆ-ರೋಗವಿದ್ದರೆ ಗಾಯದ ಬಾಹ್ಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಡನೆ ಸಕ್ಕರೆರೋಗಕ್ಕೆ ಗುಣಕಾರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೂ ಕೈಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾಯವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ದೇಹಧಾತುಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಲು ಶರೀರವು ಅಸಮರ್ಥವಾಗಿರುವಾಗಲೂ ಗಾಯಗಳು ಮಾಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ರಕ್ತವು ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದೂ, ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ಮಲಗಳು ಸಂಚಿತವಾಗಿರುವುದೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ರಕ್ತಶೋಧಕವಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನೂ ರಕ್ತಪೋಷಕವಾದ ಆಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ರಕ್ತದ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕೆ ಸೊಗದೆಬೇರು, ಮಂಜಿಷ್ಠಾ, ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ, ಅರಿಸಿನ ಬೇರುಗಳ ಕಷಾಯವು ಒಳ್ಳೇ ಗುಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕೀವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿರುವಲ್ಲಿ 'ಶೃಂಗಭಸ್ಮ'ವನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋದಿ, ರಾಗಿ, ಹಣ್ಣು, ಕಾಯಿಪಲ್ಲೆಗಳು ವಿಪುಲವಾಗಿರಬೇಕು. ಉದ್ದು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಕರಿದ ತಿನಿಸುಗಳು ವರ್ಜ್ಯ. ಉಪ್ಪು ಅತ್ಯಲ್ಪ. ಬೆವರು ಚನ್ನಾಗಿ ಇಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ರಕ್ತವು ಶುದ್ಧವಾಗುವುದು.

ನೋವಿಗೆ ಶೀತಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನಾನು ಒಮ್ಮೆ ಬಸ್ಸು ಹಿಡಿಯಲು ಓಡುವಾಗ ಎಡವಿಬಿದ್ದು ಬಲಗೈಗೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಪೆಟ್ಟು ಬಿತ್ತು. ಬೀದಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಚುಚ್ಚಿ ಮೈಗೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಗಾಯವಾಗಿ ಬಟ್ಟೆಗೆ ರಕ್ತಸ್ನಾನವಾಯ್ತು. ನನಗೆ ಗಾಬರಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡಿದ ಅಂಶವೆಂದರೆ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಲಗೈ ಅಲುಗಾಡಿಸಲಿಕ್ಕೇ ಬಾರದಂತಾದುದು. ಆದರೂ ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ, ಅದೇ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ, ಮನೋಬಲದಿಂದ ಎದ್ದು ಅದೇ ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮುದ್ರಣಾಲಯದವರೆಗೆ ಹೋಗಿ ದೀರ್ಘಾಯುವಿನ ಮುದ್ರಣದ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಮನೆಗೆ ಬಂದು ಬಿದ್ದುಕೊಂಡೆ.

ಅಷ್ಟರೊಳಗೆ ಬಲಗೈಯು ತುಂಬಾ ಬಾತುಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲುಗಾಡಿಸಲು ಬರಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಆದರೆ ಬಾವು ನೋವುಗಳ ಮೂಲಕ ಎರಡು ವಾರ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತ ನರಳಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ತಿಕ್ಕಿ ಕಾವು ಕೊಡುವುದು ಅಥವಾ ಬಿಸಿನೀರು ಹಣಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಅಂತಹ ಆರೈಕೆಗಳು ಬಾವು ನೋವುಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವುವೆಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವದ ಮಾತು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯೇತರ ಕಾಡು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ಬಿಸಿನೀರು ಎಲ್ಲಿ ಸಿಗಬೇಕು? ಅಂತಹ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಆ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಏನು ಮಾಡುವುವೆಂಬ ಕುತೂಹಲವೇ ನನಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿತೆನ್ನಬಹುದು. ನಾನು ನನ್ನ ಸ್ವಂತದ ಬಾವು, ಪೆಟ್ಟು, ನೋವು, ಗಾಯಗಳಿಗೆ ಔಷಧಗಳ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಸುಮಾರು ೨೫ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ತಣ್ಣೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ನನಗೆ ಗುಣ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದಲ್ಲದೆ, ನನ್ನ ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳ ಮೇಲೂ ಅದನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಗೆಲುವು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ, ಈ ಸಲದ ಅಭಿಘಾತದ ಬಾವು ನೋವುಗಳಿಗೂ ತಣ್ಣೀರಿನ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಿಕೊಂಡೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಭುಜದಿಂದ ಮುಂಗೈತನಕದ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಮಿಕ್ಕ ಮೈಗೆ ತಂಗಾಳಿ ತಾಗದಂತೆ ಹೊದ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಅನಂತರ ನೀರಿನಿಂದ ಕೈ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದು ಬೇಗ ಒರೆಸಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಒಣ

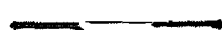
ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೋವಿನ ಕೈಗೆ ಒಂದೆರಡು ಸುತ್ತು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಬಳಿಕ ಬಿಚ್ಚಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ದಿನಾಲು ೨ ಸಲ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿ, ಎರಡೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಮುಂದೆ ಕ್ರಮೇಣ ಬಾವೂ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಳಿದು ನೆಮ್ಮದಿಯಾಯಿತು.

ಈ ಶೀತಜಲಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಬಾವು ನೋವುಗಳ ನೂರಾರು ಸಂಗತಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಗೆಲುವನ್ನು ಪಡೆದಿದ್ದೇನೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, 'ವಿಶ್ವಾಚೀ ಗೃಧ್ರಸೀ'–ಎಂದರೆ ಭುಜದಿಂದ ಕೈಬೆರಳಿನವರೆಗೆ ಅಥವಾ ಸೊಂಟ ದಿಂದ ಕಾಲ್ಬೆರಳಿನವರೆಗೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಬರುವ ನರಸಿಡಿತಕ್ಕೆ, ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಚಪ್ಪರಿಸಿ, ಬಳಿಕ ಒರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗಿನ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸುತ್ತುವುದರಿಂದ ತುಂಬಾ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ. ಉಳುಕಿದುದ ರಿಂದ ಉಂಟಾದ ಬಾವು ನೋವುಗಳಿಗೂ ಅದೇ ಉಪಾಯವು ಗುಣಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಿರುವಲ್ಲೆಲ್ಲ ಆ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ತಣ್ಣೀರಿ ನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಶೀತಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಕರೆದಿದ್ದರೂ ಪರಿಣಾಮದಲ್ಲಿ ಅದು ಉಷ್ಣವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ, ತಂಪಿನಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗುವ ವಾತರೋಗಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಅದು ಹಿತಕರವಾಗಿಯೇ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೀಗೆ ಸಿಕ್ಕಿದ ನೋವಿನ ಶಮನವು, ಲಕ್ಷಣಗಳ ಶಮನವಾಗಿದೆ; ಸ್ಥಿರವಾದ ಗುಣಕ್ಕೆ ವಾತಪ್ರಕೋಪದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದು ಹುಡುಕಿ ಪರಿಹರಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಈ ಶೀತಚಿಕಿತ್ಸಾ ಜ್ಞಾನವು ಭಾರತೀಯ ಪುರಾತನರಿಗೂ ತಿಳಿದಿತ್ತೆಂಬುದು, ಅವರು ವಿವಿಧ ರೋಗಪೀಡಿತರಿಗೆ ವಿವಿಧ ತೀರ್ಥ, ನದೀ, ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನ ಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಸಿದ್ಧವಾಗುವುದು. ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗಳೂ ಅದಕ್ಕೀಗ ಸೈಗೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಅಂಗಸಾಧನಪಟುಗಳ, ಮಲ್ಲರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉಳುಕು ನೋವುಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಎಥಿಲ್ ಕ್ಲೋರೈಡ್ ಎಂಬ ಶೀತಬಾಷ್ಪಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವರು. ಅದೇ ತತ್ವವನ್ನೇ ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಅಮೆರಿಕೆಯ ಟೆಕ್ಸಾಸ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಲೆಫ್ಟಿನೆಂಟ್ ಕರ್ನಲ್ ಡಾ|| ಗ್ರಾಂಟ್ ಎಂಬ ಸೈನಿಕ ವೈದ್ಯರು ಸಾವಿರಾರು ಗಾಯಾಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಶೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ಗುಣ ಕಂಡಿದ್ದಾರೆಂದು 'ಟೈಮ್' ಪತ್ರಿಕೆಯು ವರದಿಮಾಡಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಿಂದ (ಬರ್ಫ) ಅಂಗಗಳ ಮೇಲೆ

ನೀವುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಮಿದುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸುತ್ತಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಗಡ್ಡೆಯು ಮೊನಚು ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಗಲದಂತೆ ಮಾಡುವರು.

ಡಾ|| ಗ್ರಾಂಟರು ಮೊದಲು ೧೦೦೦ ಗಾಯಾಳು ಸೈನಿಕರ ಮೇಲೆ ಶೀತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿ ನೂರಕ್ಕೆ ೯೦ರಷ್ಟು ಗುಣ ಕಂಡಮೇಲೆ, ಮರಳಿ ೨೦೦೦ ಹೊಸ ಸೈನಿಕ ಗಾಯಾಳುಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ ಅದರ ಅದ್ಭುತ ಗುಣ ಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ದೃಢೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಗಾಯಾಂಗಗಳನ್ನು ಮಂಜುಗಡ್ಡೆ ಹಾಕಿದ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಹಿಡಿಯುವ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನೂ ಅವರು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈಗ ಸೈನಿಕರ ಮನೆಯ ಹೆಂಗಸರು ಸಹ ಶೀತಜಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಗೃಹಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರಂತೆ.



ಎದೆಕಟ್ಟು

ಎದೆಕಟ್ಟು: ಕೆಮ್ಮು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ, ಜ್ವರವನ್ನು ಇಳಿಸುವುದಕ್ಕೂ, ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಚಳಿಜ್ವರದ ಸೆಳೆವನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಲಿಕ್ಕೂ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ತಜ್ಞರಾದ ವೈದ್ಯರು ಕೆಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಫ ಯುಕ್ತವಾದ ಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಕುಶಲತೆಯಿಂದ ಉಪಯೋಗಿಸುವರು. ಅಮೇರಿಕೆಯ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ನಿಸರ್ಗಚಿಕಿತ್ಸಕರಾದ ಡಾ|| ಕೆಲಾಗರು, ಉರಕ್ಷತ (ನ್ಯೂಮೊನಿಯ) ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಕಟ್ಟು ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಗುಣಕಾರಿಯೆಂದು ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ.

ತಂತ್ರ: ರೋಗಿಯ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗೆ ಹಾಸಿಗೆಗೆ ಅಡ್ಡವಾಗಿ (ಕಾಟಕೋನವಾಗಿ) ಎದೆಯನ್ನು ಸುತ್ತಲು ಸಾಕಾಗುವಷ್ಟು ಅಗಲ ಉದ್ದಗಳುಳ್ಳ ಒಂದು ಕಂಬಳಿಯ ತುಂಡು ಅಥವಾ ಉಣ್ಣೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಬೇಕು. ಅದರ ಮೇಲೆ, ಅದರಷ್ಟೇ ಅಗಲ ಉದ್ದಗಳುಳ್ಳ ದಪ್ಪ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎರಡು ಪದರಾಗಿ ಹಾಸಬೇಕು. ನಂತರ, ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ನೂಲಿನ ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಪದರಾಗಿ ಮಡಿಚಿ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಿಂಡಿ ಎದೆಯ ಭಾಗದ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಹರಡಬೇಕು. ಅನಂತರ, ಕೂಡಲೇ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಗಿನ ನೂಲಿನ ಎರಡು ಪದರಿನ ಬಟ್ಟೆಯ ಎರಡೂ ತುದಿಗಳನ್ನೂ ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಸುತ್ತಿ ಸೇಫ್ಟಿಪಿನ್ನಿನಿಂದ ಭದ್ರಪಡಿಸಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ರೋಗಿಗೆ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೆ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದಿಸಬೇಕು. ಈ ಎದೆಕಟ್ಟನ್ನು ಮೂರರಿಂದ ಆರು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಅನಂತರ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ಜ್ವರಪ್ರಕರಣದಲ್ಲಿ ದೋಣಿಕ್ರಿಯೆಯ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಹೇಳಿರುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಎದೆಕಟ್ಟು ಇರುವಾಗಲೂ ವಹಿಸಬೇಕು.

ಗುಣಗಳು: ಈ ಕಟ್ಟಿನಿಂದ ಜ್ವರವು ಮಿತಿಮೀರದೆ ಒಂದು ಅಳತೆಯಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದು. ಬೆವರು ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ಹೃದಯದ ಆವರಣಗಳ ದಾಹವೂ ಆ ಅಂಗಗಳ ಅಂತರ್ದಾಹಗಳೂ ಶಮನವಾಗಿ ಜ್ವರವು ಸೌಮ್ಯಗೊಳ್ಳುವುದು. ಅತಿಯಾದ ಪಿತ್ತವಿಕಾರ, ವಾಂತಿ, ಬಿಕ್ಕಳಿಕೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುವು. ಹೃದಯವು ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದು.

ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿರುವಾಗ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಬೆವರು ಬಂದರೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಬಿಚ್ಚದೆ, ಮಿಕ್ಕ ದೇಹದ ಬೆವರನ್ನೆಲ್ಲ, ರೋಗಿಯ ಹೊದಿಕೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯದೆ, ಒರೆಸಬೇಕು. ಚಳಿಜ್ವರವು ನಿಶ್ಚಿತ ವೇಳೆಗೆ ದಿನಾಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಈ ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಗೌತೀಚಹಾ (ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಚಹಾ) ಕೊಟ್ಟರೆ ಜ್ವರದ ನಿರೋಧವಾಗುವುದು.

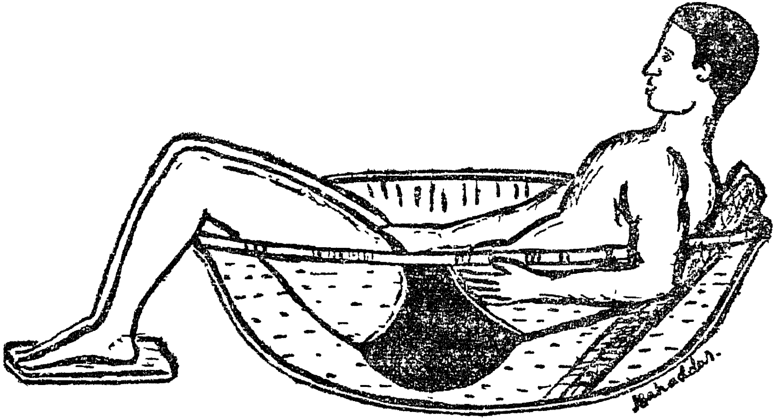
ಜ್ವರದೊಡನೆ ಅಥವಾ ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೊಟ್ಟೆಶೂಲೆ, ಅತಿಸಾರ (ಹೊಟ್ಟೆ ಜಾಡಿಸುವುದು), ಅಜೀರ್ಣವಾಯು, ಸಂಕಟಗಳಿದ್ದರೆ ಎದೆಕಟ್ಟಿನ ಬದಲಾಗಿ ಹೊಕ್ಕುಳಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದಿಂದ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಸಿಕ್ಕುವುದು. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುತ್ತಿಗೆಯಿಂದ ಸೊಂಟದವರೆಗೂ ಒಂದೇ ಕಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾಗುವುದು.

ಈ ಆರೈಕೆಗಳು 'ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸಾ' (ನ್ಯಾಚುರೋಪಥಿ) ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಪ್ರಯೋಜಿತವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆರೈಕೆಯ ಗುಣ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ತಿಳಿದರೆ, ವೈದ್ಯರಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ, ಇಲ್ಲವೇ ವೈದ್ಯರ ಹತ್ತಿರ ಔಷಧಗಳಿಲ್ಲದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿಯೂ, ಬರೀ ಆರೈಕೆಗಳಿಂದಲೇ ರೋಗಗಳ ಕಸುವನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಹುದು.



ದ್ರೋಣಿಸ್ನಾನ

ದ್ರೋಣಿಸ್ನಾನ (ತೊಟ್ಟಿಸ್ನಾನ) ಅಥವಾ 'ಟಬ್ ಬಾಥ್', ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಪಶ್ಚಿಮ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾದುದೆಂಬ ತಪ್ಪು ತಿಳಿವಳಿಕೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಪ್ರಚುರವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಅದು **'ಅವಗಾಹನ'** ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಆಯುರ್ವೇದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಹಸ್ರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಮತ್ತೆ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ 'ಅವಗಾಹನ'ದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ, ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರಗಳಂತೆ ಬರೀ ನೀರಿನ ಅವಗಾಹನ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಹಾಲು ಎಣ್ಣೆ ಕಷಾಯಗಳನ್ನು ಸಹ ವಿವಿಧ ರೋಗಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ ಅವಗಾಹನಕ್ಕೆ (ದ್ರೋಣಿಸ್ನಾನಕ್ಕೆ) ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಇರಲಿ.



ದ್ರೋಣಿಸ್ನಾನದ ಕ್ರಮ: ಮಡಿವಾಳರು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತಹ ತೊಟ್ಟಿ (ಟಬ್) ಒಂದನ್ನು ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ಅದು ತಗಡಿನದು ಅಥವಾ ಮರದ್ದೂ ಆಗಬಹುದು. ಅದು ಕನಿಷ್ಠ ಎರಡೂವರೆ ಅಡಿ ಉದ್ದ, ಎರಡು ಅಡಿ ಅಗಲ, ಒಂದೂವರೆ ಅಡಿ ಆಳ

ವಾಗಿರಬೇಕು. ಆ ಅಳತೆಯ ತಾಮ್ರ ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನೂ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಅಂತಹ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕುಂಡೆಯೂರಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಳಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ದೋಣಿಯ ಹೊರಗೆ, ನೆಲದ ಮೇಲಿನ ಮಣೆಯಮೇಲೆ ಪಾದವೂರಿ ಇಡಬೇಕು. ಎಂದರೆ ಮೊಳಕಾಲಿನ ಹಿಂಭಾಗವು ದೋಣಿಯ ಅಂಚಿನ ಮೇಲೆ ಆಧಾರ ಹೊಂದುವುದು. ಒರಗಲು ದಿಂಬಿನಂತೆ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಮಣೆಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕೈಗಳೆರಡನ್ನೂ ದೋಣಿಯ ಅಂಚಿನಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಕುತ್ತಿಗೆಯವರೆಗೂ, ಮೊಳಕಾಲಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಪೂರ್ಣ ಕಾಲುಗಳಮೇಲೂ, ಒಂದೊಂದು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹೊದ್ದಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಸುರಿಯಬೇಕು. ನೀರು ಹೊಕ್ಕಳಿನಿಂದ ಒಂದು ಅಂಗುಲ ಮೇಲಿನವರೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಅನಂತರ ಆಗಾಗ ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಕೆಳಭಾಗದ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಬಲ ಅಂಗೈಯಿಂದ (ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ) ಎಡದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಗುಂಡಗೆ ಮೆಲ್ಲಗೆ ತಿಕ್ಕಬೇಕು.

ದೋಣಿಸ್ನಾನ ಯಾವಾಗ?: ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಮುಂಚೆ ಅಥವಾ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ೪ ಗಂಟೆಗಳ ಬಳಿಕ ದೋಣಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು; ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ಕೂಡಲೇ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಾರದು. ನೇರವಾಗಿ ಮೈಗೆ ಗಾಳಿ ಬೀಸದಂಥ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ದೋಣಿಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ನೀರು ಬಹಳ ತಣ್ಣಗಿರಬಾರದು. ತಣ್ಣೀರು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಸಹಿಸಲಾರದವರು ಕೆಲವು ದಿನ ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ, ಬರುಬರುತ್ತ ತಣ್ಣೀರನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಬೇಕು. ನಿರ್ವಸ್ತ್ರಗಳಾಗಿಯೇ ದೋಣಿಯಲ್ಲಿ ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು.

ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು?: ದೋಣಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಅರ್ಧಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೊಸಬರು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವಾಗ ೧೦ ನಿಮಿಷ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಂದೆ ವಾರವಾರಕ್ಕೆ ೫ ನಿಮಿಷ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತ ಅರ್ಧಗಂಟೆ ತನಕ ಏರಿಸಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಿಕೆ: ದೋಣಿಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಚಳಿ ನಡುಗು ಉಂಟಾದರೆ, ತಲೆನೋವು ಎದೆಬಡಿತ ಉಂಟಾದರೆ, ಸ್ನಾನವನ್ನು ಕೂಡಲೇ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮೈ ಒರೆಸಿ ಬೆಚ್ಚಗೆ ಹೊದ್ದುಕೊಂಡು ಮಲಗಬೇಕು. ಸೊಂಟನೋವು ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

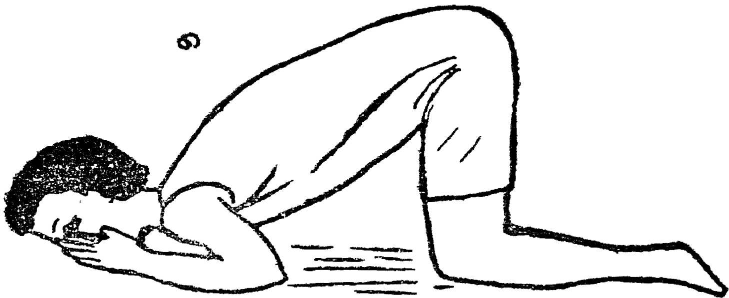
ತಲೆನೋವು ಉಗ್ರವಾಗಿರುವವರು ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳವರೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರಿನ ದೋಣಿಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಿಸಿಯಾದ ನೀರನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಚೀಪುತ್ತ (ಕಾಫಿಯಂತೆ) ಕುಡಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಆ ಕಾಲಕ್ಕೆ ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ನೆತ್ತಿಯಮೇಲೆ ಹರಡುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಗುಣ ಸಿಗುವುದು.

ಹೇಗೆ ಗುಣ?: ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಬಹುತರ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ದೋಣಿಸ್ನಾನವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದರಿಂದ ರೋಗಪರಿಹಾರ ಹೇಗಾಗುವುದೆಂಬ ಬಗ್ಗೆ ತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿ ವಿವರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಶರೀರದೊಳಗಿನ ಮಲಗಳೆಲ್ಲ ಹೊರಬಿದ್ದು ಹೋಗುವುವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಕಲ ರೋಗಗಳಿಗೂ ವಾತದೋಷದ ವೈಷಮ್ಯವು ಮೂಲವಾಗಿರುತ್ತದೆಂದೂ, ವಾತದ ಮೂಲ ಕೇಂದ್ರವು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ದೋಣಿಸ್ನಾನದ ಪರಿಣಾಮವು ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯ (ವಾತದೋಷದ) ಕೇಂದ್ರದ ಮೇಲೆ ಆಗಿ ವಾತವು ಶಮನಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ವಾತದೋಷಜನ್ಯ ರೋಗಗಳು ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಲಗುಂದುವುವೆಂಬುದು ಆಯುರ್ವೇದದ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿದೆ. ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದಲೂ ಗುಣವಾಗದ ರೋಗಗಳು ದೋಣಿಸ್ನಾನದಿಂದ ಗುಣವಾದ ಉದಾಹರಣೆಗಳು ಸಾವಿರಾರು ಇವೆ.



ಬಸ್ತಿವಿಧಿ

ಎನಿಮಾ ಪ್ರಯೋಗದ ವಿಧಾನ



ಗುದದ್ವಾರದ ಮೂಲಕ, ರೋಗಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಿಗನುಸರಿಸಿ, ನೀರನ್ನಾಗಲಿ ಬೇರೆ ಔಷಧೀಯ ದ್ರವ್ಯ ತೈಲಗಳನ್ನಾಗಲಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ (ಮಲಾಶಯದಲ್ಲಿ) ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸುವ ಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಬಸ್ತಿ' ಎಂದು ಹೆಸರಿದೆ. ಯುಕ್ತಿಯುಕ್ತವಾಗಿ ಅದನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲ ರೋಗಗಳೂ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲುವು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ಋಷಿಗಳ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಾಗಿತ್ತು. **'ತಸ್ಮಾತ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾರ್ಧ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಕೃತ್ಸ್ನಾಚ ಬಸ್ತಿ ರೇಕೈಃ'** – ಎಂದರೆ ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಾರ್ಧವೆಂದು ಕೆಲವರೂ, ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೆಂದು ಕೆಲವರೂ ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುವುದರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಹುರುಳಿದೆ.

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪ್ರಕೃತಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು 'ಎನಿಮಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಸಲಹೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗವೂ ಸೂಚಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಸ್ತಿಕ್ರಮವನ್ನು ಸಚಿತ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ

ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 'ಬಸ್ತಿಯಂತ್ರ', ಮತ್ತು ಅಲೋಪಥಿಯಲ್ಲಿ 'ಎನಿಮಾ ಕ್ಯಾನ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಬಸ್ತಿಯಂತ್ರದಲ್ಲಿ (೧) ನೀರು ತುಂಬುವ ಪಾತ್ರೆ, (೨) ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆ, ಮತ್ತು (೩) ಬಸ್ತಿನೇತ್ರ (ನೋಝಲ್), ಎಂದರೆ ಗುದದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸುವ ತುದಿ, ಹೀಗೆ ಮೂರು ಭಾಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಬಸ್ತಿಯಂತ್ರದ ಮೂರು ಭಾಗಗಳು ಅಲೋಪಥಿ ಔಷಧಿಗಳ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಮಾರಲ್ಪಡುತ್ತವೆ.

ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗದ ಕ್ರಮ

ಬಸ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವವನು ೧ನೆಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ, ಇಲ್ಲವೇ ೨ನೆಯ ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ತನ್ನ ಶರೀರಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಸ್ತಿ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಗುದದ್ವಾರಕ್ಕಿಂತ ೩ – ೪ ಅಡಿ ಎತ್ತರದಲ್ಲಿ ತೂಗುಹಾಕಬೇಕು. ರಬ್ಬರ್ ಕೊಳವೆಯ ಒಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಬಸ್ತಿಪಾತ್ರೆಯ ರಂಧ್ರಕ್ಕೂ, ಇನ್ನೊಂದು ತುದಿಯನ್ನು ಬಸ್ತಿನೇತ್ರಕ್ಕೂ ಸಿಕ್ಕಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಸ್ತಿ ನೇತ್ರದ ಕಿವಿಯನ್ನು ತಿರುಹಿ ಅದರ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಬಸ್ತಿಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸುರಿಯಬೇಕು. ಬಳಿಕ ಬಸ್ತಿನೇತ್ರದ ಮೈಗೆ ಬೆಣ್ಣೆ, ತುಪ್ಪ, ಇಲ್ಲವೇ ವ್ಯಾಸಲೀನನ್ನು ಸವರಿ, ಅದನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಗುದದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ, ಚುಚ್ಚದಂತೆ, ನೋವಾಗದಂತೆ, ಬಸ್ತಿನೇತ್ರದ ಕಿವಿಯವರೆಗೆ ದೂಡ ಬೇಕು. ಅನಂತರ ಬಸ್ತಿನೇತ್ರದ ಕಿವಿಯನ್ನು ತಿರುಹಿ, ನೀರು ಗುದದೊಳಕ್ಕೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಸ್ತಿನೇತ್ರವನ್ನು ಗುದದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರನ್ನು ಹೊರಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಅನಂತರ ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸ ಬೇಕು.

ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣ

ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸನ್ನು ನೋಡಿಕೊಂಡು ನೀರಿನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ಮೂರು ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ೪ ಔನ್ಸ್ ನೀರನ್ನು ಪ್ರವೇಶ ಮಾಡಿಸಬಹುದು. ೫ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ೮ ಔನ್ಸ್, ೧೨ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ೧೨ ಔನ್ಸ್, ೨೦ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ೧೬ ಔನ್ಸ್, ಅದಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೆ ೨೦ ಔನ್ಸಿನವರೆಗೆ ಕೊಡಬಹುದು.

ನೀರು ಹೇಗಿರಬೇಕು?

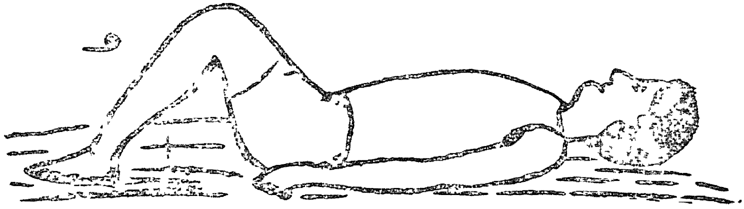
ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಠರು, ಬಸ್ತಿಗೆ ತಣ್ಣೀರನ್ನೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕೆನ್ನುವರು. ಅದು ತಪ್ಪು. ಅಲ್ಲದೆ, ಕೆಲವು ಸಲ ಅಪಾಯಕರವೂ ಆಗಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಬಸ್ತಿಯ ಪ್ರಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶವು ಕರುಳಿನ ಮಲವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ, ಹಾಗೆಯೇ ಕಿರಿಕರುಳಿಗೆ ಸ್ರೋತಸ್ಸುಗಳೊಳಗಿನ ಮಲಗಳನ್ನು ಎಳೆಯುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ತಣ್ಣೀರಿನಿಂದ ಕರುಳು ಸಂಕೋಚಗೊಂಡು, ಆ ಎರಡು ಗುರಿಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸಾಧಿಸಲಾರವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಹಿತಕರ. ಆದರೆ ಉಗ್ರವಾದ ಜ್ವರವಿರುವಾಗ, ಜ್ವರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಇಳಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ, ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡುವಾಗ ರೋಗಿಯ ಮೈತುಂಬ ಹೊದಿಸಿ ತಣ್ಣೀರಿನ ಬಸ್ತಿ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು.

ನೀರಿಗೆ ಏನಾದರೂ ಸೇರಿಸಬೇಕೆ?

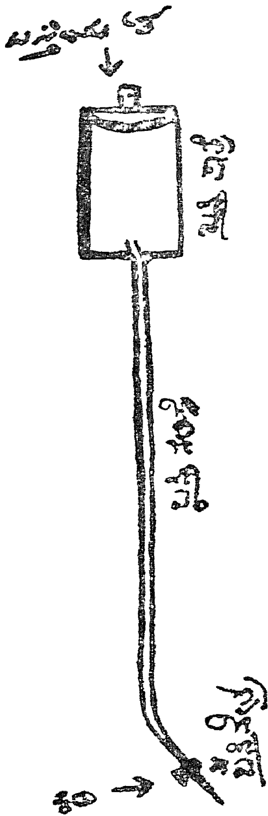
ಪ್ರಕೃತಿಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರಿಯದೆ ಇರುವವರು, ಶರೀರಧರ್ಮವನ್ನು ತಿಳಿಯದೆ ಇರುವವರು, ಬಹುತರವಾಗಿ ಬಸ್ತಿಯ ನೀರಿಗೆ ಸೋಪನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವರು. ಕೆಲವು ಡಾಕ್ಟರುಗಳು ಕೂಡ ಹಾಗೆ ಉಪದೇಶಿಸುವರು. ಆದರೆ ಅದು ತಪ್ಪು. ಸೋಪಿನಿಂದ ಕರುಳಿನ ಒಳಮೈ ಒಣಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅದರಿಂದ ಪುನಃ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿರ್ಮಲವಾದ ಉಗುರುಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ಒಳಿತು. ಗುದಮಾರ್ಗದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಾಶಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಸಲ ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು.

ಆತಂಕಗಳು

ಕೆಲವು ಸಲ ನೀರು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಗುದಮುಖದಲ್ಲಿ ಸಂಚಿತವಾದ ಮಲವೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆಗ [೧] ಬಸ್ತಿನೇತ್ರವನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಹಿಂದಕ್ಕೆಳೆದು ಪುನಃ ಮುಂದೆ ನೂಕಬಹುದು. ಬಸ್ತಿನೇತ್ರವನ್ನು ಅತ್ತಿತ್ತ ಬಾಗಿಸಿ ಮಲವನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಿದರೆ ನೀರು ಒಳಸೇರುವುದು.



[೨] ಬಸ್ತಿನೇತ್ರದ ತೂತಿನಲ್ಲಿ ಮಲವು ಸಿಕ್ಕು ನೀರನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಆಗ ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದು ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ತೂತನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬೇಕು. [೩] ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ವಾಯು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಗುದಮಾರ್ಗವನ್ನು ತಡೆದಿರಬಹುದು. ಆಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಗ್ಗುಲಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. [೪] ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಸ್ತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಕೂಡಲೇ ನೀರು ಹೊರಗೆ ಬಂದುಬಿಡುವುದು. ಅದರಿಂದ ಬಸ್ತಿಯ ಗುರಿ ಸಾಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸಂವೇದನಾಶೀಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಬಸ್ತಿ ಕೊಟ್ಟು ಬಸ್ತಿನೇತ್ರವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆದೊಡನೆ ಗುದಮುಖವನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳತನಕ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮುಚ್ಚಬೇಕು. [೫] ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ನೀರೂ ಮಲವೂ ಹೊರಬಿದ್ದು ಕರುಳು ಚೊಕ್ಕಟವಾಗಬೇಕು. ಆದರೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲಾಶಯದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ, ಇಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲಿಯ ಸಂವೇದನಾಶೀಲತೆಯ ಮಾಂದ್ಯದಿಂದ ನೀರು ಹೊರಬೀಳದೆ ಒಳಗೆ ನಿಂತುಬಿಡುವುದು. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಂಗಾತನಾಗಿ ಮಲಗಿಸಿ ಮೊಳಕಾಲುಗಳನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಕಡೆಗೆ ಮಡಚಿ ಅಂಗೈಯಿಂದ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಮೆಲ್ಲಗೆ ತುದಿಬೆರಳುಗಳಿಂದ ತಟ್ಟಿದರೆ ನೀರೂ ಮಲವೂ ಹೊರಬೀಳುವುವು.



ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗದ ಸಮಯ

[೧] ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಆಗಾಗ ಬಸ್ತಿಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾದಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಬರಿದಾಗಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೇ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ ಕನಿಷ್ಠ ೩ – ೪ ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ ಸಂದಿರಬೇಕು. ಆದರೆ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಇದ್ದು ಬಸ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಲೇ ಸಮಾಧಾನವೆನಿಸುವುದಾದರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು. [೨] ಬಹು ಸಮಯದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯಲ್ಲಿ, ಉಪವಾಸ ಕಾಲದಲ್ಲಿ, ದೀರ್ಘಜ್ವರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ದಿನಾಲೂ ಒಂದೆರಡು ಸಲ ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು. ಅದರಿಂದ ಅಪಾಯವೇನೂ ಇಲ್ಲ. [೩] ನಿತ್ಯವೂ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಲಾಂಶ ಕರುಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹದಿನೈದು ದಿನಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಇಲ್ಲವೇ ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ, ಆರೋಗ್ಯರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿಯೊಂದು ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬಹುದು.

ಬಸ್ತಿಯು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಶೌಚಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಲವು ಹೊರಟುಹೋದಮೇಲೆ ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಕೆಲವರು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮೊದಲು ಒಮ್ಮೆ ಗ್ಲಿಸರಿನ್ ಪಿಚಕಾರಿಯಿಂದ ಮಲವನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ ಅನಂತರ ಬಸ್ತಿ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬೇರೆ ಕೆಲವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸಂದರ್ಭ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಆ ಸಲಹೆಗಳನ್ನನುಸರಿಸಬಹುದು.

ಬಸ್ತಿಯ ಪ್ರಯೋಜನವೇನು?

ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಬಹುದು:

(೧) ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರುವ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಕ್ಕಾಲು ಪಾಲು, ಮಲಿನವಾದ ಕರುಳಿನಿಂದಲೇ ಹುಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಕರುಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಎಂತಹ ಉಗ್ರವಾದ ಕಾಯಿಲೆಯೂ ಸೌಮ್ಯವಾಗುವುದು.

(೨) ಕರುಳು ಮಲವಿಸರ್ಜನದ ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಆ ಮಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ಚರ್ಮ, ಪುಪ್ಪುಸ, ವೃಕ್ಕಗಳ (ಕಿಡ್ನಿ) ಕಡೆಗೆ ಸಾಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟು, ಬೆವರು ಉಸಿರು ಮೂತ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಹೊರನೂಕುವ ಯತ್ನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ, ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗಗಳಾಗುವುವು. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಆ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗಬೇಕಾದ ಮಲಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಚಿರ ರೋಗಗಳು (ಕ್ರಾನಿಕ್) ಉಂಟಾಗುವುವು. ಬಸ್ತಿಯಿಂದ ಕರುಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾದರೆ ಆ ಅಂಗಗಳ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಅವುಗಳು ಕಾರ್ಯಸಮರ್ಥವಾಗುವುವಲ್ಲದೆ ಅವುಗಳ ಪ್ರದೇಶದೊಳಗಿನ ಮಲಗಳೂ ಕರುಳಿಗೆ ತರಲ್ಪಟ್ಟು ಹೊರನೂಕಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. 'ಬಸ್ತಿಯು ಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ' ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದ ವಚನವು ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯದ ಸುವರ್ಣಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ.

ಅನುಬಂಧ

ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾದ:

ವನಸ್ಪತಿಗಳು

ಪಥ್ಯಸೇವನಾ ವಸ್ತುಗಳು

ಸಿದ್ಧೌಷಧಗಳು

ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಕರಣಗಳು

ವನಸ್ಪತಿಗಳು

ಅಕ್ಕಚ್ಚುನೀರು
ಅಗಸೇ ಬೀಜ
ಅಗಳಿಶುಂಠಿ
ಅಡಿಕೆ
ಅಡಿಗೇಸೋಡಾ
ಅತಿವಿಷ
ಅತ್ತೀಚಕ್ಕೆ
ಅನ್ನಭೇದಿ
ಅಫೀಮು
ಅಮೃತಬಳ್ಳಿ
ಅರಗು
ಅರಿಸಿನಬೇರು
ಅಶೋಕಚಕ್ಕೆ
ಅಶ್ವಗಂಧಾ
ಅಶ್ವತ್ಥದ ಚಕ್ಕೆ
ಅಳಲೇಕಾಯಿ
ಆಡುಸೋಗೆ
ಆನೆನೆಗ್ಗಿಲು
ಆಲದಚಕ್ಕೆ
ಆಷಾಢೀಬೇರು
ಇದ್ದಲು
ಇಸಬುಗೋಲು
ಉತ್ತರಣೆ
ಉಪ್ಪು
ಎಳ್ಳು
ಏಲಕ್ಕಿ
ಓಮು
ಔಡಲುಬೀಜ
ಕಚೋರ
ಕಟುಕರೋಹಿಣಿ
ಕರೀಲಕ್ಕಿ
ಕಲ್ಲುಸಕ್ಕರೆ
ಕಲ್ಲುಸುಣ್ಣ
ಕಸಕಸ
ಕಹಿಜೀರಿಗೆ
ಕಾಚು
ಕಾಡಿಗ್ಗರಗಸ
ಕೆಂಪುಕಾಗಿತಿ
ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ
ಕೊಮ್ಮೆ

ಕೊತ್ತುಂಬರಿಬೀಜ
ಖುರಾಸಾನಿ ಬೀಜ
ಗಜ್ಜುಗದ ಬೇರು
ಗೌತೀಚಹಾ
ಚಿತ್ರಮೂಲ
ಚಿರಾಯಿತ
ಜಟಾಮಾಂಸಿ
ಜಾಜೀಕಾಯಿ
ಜೀರಿಗೆ
ಜೇನುತುಪ್ಪ
ಜೇಷ್ಠಮಧು
ತಾರೇಕಾಯಿ
ತ್ರಿಕಟು:
ಹಿಪ್ಪಲಿ
ಶುಂಠಿ
ಮೆಣಸು
ತಿಗಡೆ
ತುಂಬೇಗಿಡ
ತುಳಸಿ
ತೇಜಪತ್ರಿ
ತ್ರಿಫಲಾ:
ನೆಲ್ಲೀಕಾಯಿ
ತಾರೇಕಾಯಿ
ಅಳಲೇಕಾಯಿ
ದಾಲ್‌ಚಿನ್ನಿ

ದಾಳಿಂಬ
ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು
ನೆಲಗುಳ್ಳ
ನೆಲನೆಲ್ಲಿ
ನೆಲಬೇರು
ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ
ಪಚ್ಚಕರ್ಪೂರ
ಪಟಿಕ
ಪಪ್ಪಾಯಿ
ಪರ್ಪಾಷ್ಟಕ
ಪ್ರೋನ್ಸ್‌ಕಾಯಿ
ಬಡೇಸೋಪು
ಬಸರೀಮರದ ಚಕ್ಕೆ
ಬಾದಾಮಿ
ಬಾದಾಮಿ ಎಣ್ಣೆ
ಬಿಡಗಲವಣ
ಬಿಲ್ವ
ಬೆಲ್ಲ
ಬೇವಿನ ಎಣ್ಣೆ
ಬೇವಿನ ಎಲೆ
ಬೇವಿನ ಚಿಗುರು
ಬೋರೀಮರದ ಚಿಗುರು
ಬೋಳ
ಬ್ರಾಹ್ಮೀ

ಭದ್ರಮುಷ್ಟಿ
ಮಂಜಿಷ್ಠಾ
ಮಾವಿನಚಕ್ಕೆ
ಮುತ್ತಲುಬೀಜ
ಮೃತ್ತಿಕಾ
ಮೆಣಸು
ಮೆಂಥೆ
ಯುವಕ್ಷಾರ
ರಕ್ತಚಂದನ
ಲಾಮಂಚ
ವಾಯುವಿಡಂಗ
ವಿಷ್ಣುಕಾಂತಿ
ವೀಳ್ಯದೆಲೆ
ಶಂಖ
ಶಂಖಪುಷ್ಟಿ
ಶಾಜೀರಿಗೆ
ಶುಂಠಿ
ಸಪ್ತಪರ್ಣ ಚಕ್ಕೆ
ಸರ್ಪಗಂಧಾ
ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆ
ಸೂರ್ಣಗೆಡ್ಡೆ
ಸೈಂಧಲವಣ
ಸೊನ್ನಕಾವಿ
ಸೋನಾಮುಖಿ
ಹಸಿಶುಂಠಿ
ಹಿಂಗು
ಹಿಟ್ಟೈಳುಕ
ಹಿಪ್ಪಲಿ
ಹೊಂಗೆ ಎಣ್ಣೆ
ಹೊನ್ನೆ ಎಣ್ಣೆ



ಪಥ್ಯಸೇವನಾ ವಸ್ತುಗಳು

ಅವಲಕ್ಕಿ
ಆಡಿನ ಹಾಲು
ಈರುಳ್ಳಿ
ಒಣದ್ರಾಕ್ಷೆ
ಕಾಯಿಪಲ್ಯಗಳು
ಕಿತ್ತಳೇಹಣ್ಣು
ಖರ್ಜೂರ
ಗಜ್ಜರಿ (ಕ್ಯಾರೆಟ್)
ಗೋಡಂಬಿ
ತುಪ್ಪ
ದಾಳಿಂಬೆ
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು
ಪಪ್ಪಾಯಿಹಣ್ಣು (ಪರಂಗಿಹಣ್ಣು)
ಮಜ್ಜಿಗೆ
ಮೆಂಥೆ
ರಸಬಾಳೇಹಣ್ಣು
ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯಗಳು
ಸೂರಣಗಡ್ಡೆ
ಹಸಿದ್ರಾಕ್ಷೆ
ಹಾಲು
ಹುರಿಹಿಟ್ಟು
ಹೆಸರುಬೇಳೆ

—o—

ಸಿದ್ಧೌಷಧಿಗಳು

ಅಗ್ನಿತುಂಡಿ
ಅಭ್ರಕ ಭಸ್ಮ
ಅಶೋಕಾರಿಷ್ಟ
ಅಶ್ವಗಂಧಾವಲೇಹ
ಆನಂದಭೈರವ
ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಿನಿ
ಏಕಾಂಗವೀರ
ಕನಕತೈಲ
ಕಸ್ತೂರಿ ಮಾತ್ರೆ
ಕಾಮದುಘಾ
ಕಾಸೀಸ ಭಸ್ಮ
ಕುಟಜಾರಿಷ್ಟ
ಕ್ರಿಮಿಕುಠಾರ
ಚಂದ್ರಪ್ರಭಾ
ಚವನಪ್ರಾಶ್ಯಾವಲೇಹ
ಜಸತ ಭಸ್ಮ
ಜೀರಕಾದ್ಯವಲೇಹ
ತಾಪ್ಯಾದಿಲೋಹ
ದಶಮೂಲಾರಿಷ್ಟ
ಧನ್ವಂತರೀ ತೈಲ
ಧಾತ್ರೀಲೋಹ
ಪಂಚಾಮೃತ ಪರ್ಪಟಿ
ಪುನರ್ನವ ಮಂಡೂರ
ಪುನರ್ನವಾದಿ ಕ್ವಾಥ
ಪೂರ್ಣಚಂದ್ರೋದಯ
ಪ್ರವಾಳ ಪಂಚಾಮೃತ
ಬಲಾಶ್ವಗಂಧಾ ತೈಲ
ಬೃಹದ್‌ಶಂಖವಟೀ
ಮಂಡೂರ ಭಸ್ಮ
ಮಹಾನಾರಾಯಣ ತೈಲ
ಮಹಾಮಂಜಿಷ್ಠಾದಿ ಕ್ವಾಥ
ಮಾದಳ ರಸಾಯನ
ಮುತ್ತಿನ ಭಸ್ಮ
ಲೋಹಭಸ್ಮ
ಶೃಂಗಭಸ್ಮ
ಶಂಖಭಸ್ಮ
ಸರ್ಪಗಂಧಾಯೋಗ
ಸಾರಸ್ವತಾರಿಷ್ಟ
ಹಿಂಗ್ವಷ್ಟಕಚೂರ್ಣ

ಚಿಕಿತ್ಸೋಪಕರಣಗಳು

ಅರಳೆ (ಶುದ್ಧವಾದದ್ದು)
ಫಲರಸ ನಿವರ್ತಕ
ಥರ್ಮಾಮೀಟರ್
ನೀರಿನ ತೊಟ್ಟಿ
ಒಟ್ಟೆಯ ಪಟ್ಟಿಗಳು
ಬರ್ಫದ ಚೀಲ (Ice bag)
ಬಸ್ತಿಯಂತ್ರ
ಬಿಸಿನೀರಿನ ಚೀಲ
ಮಲಪಾತ್ರ
ಸ್ತನ್ಯ ನಿವರ್ತಕ

ಡಾ. ಗೋಪಾಲಕೃಷ್ಣರಾಯರ

ಈ ಕೆಳಗಿನ, ಎಲ್ಲ ಪುಸ್ತಕಗಳಿಗಾಗಿ

ಬಡವರ ವೈದ್ಯ: ೧
ಉಪಯುಕ್ತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು
Rationale of Ayurveda
ಸ್ವಸ್ಥಜೀವನ
ಪ್ರೇಮಕಲಾ
ಕಾಮದ ಗುಟ್ಟು
ಪೌರುಷ

ಪ್ರಿಯಾರಾಧನ
ಸ್ವರತಿ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು
ಗುಹ್ಯರೋಗಗಳು
ಜನಾಂಗರತಿ
ಗರ್ಭನಿರೋಧ
ಪ್ರೇಮದ ಸಂಸಾರ

* * *

ಬೇಗನೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಲಿರುವ

ಬಡವರ ವೈದ್ಯ: ೨ಕ್ಕಾಗಿ

* * *

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿವಿಧ
ಆಯುರ್ವೇದ ಕೃತಿಗಳಿಗಾಗಿ

ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ
ಎಲ್ಲ ತರದ ಸಾಹಿತ್ಯಕ್ಕಾಗಿ

* *